ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА для БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ

Вкусно
и полезно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Почему-то считается, что все вегетарианцы худые, бледные дистрофики, качаемые ветром. Но это далеко не так! Во-первых, если вы будете придерживаться вегетарианского рациона, который тщательно продумаете, польза для здоровья может быть огромной. А во-вторых, вегетарианство бывает разное и в некоторых его видах допускается употребление молочных продуктов и яиц.

Сегодня бабушка Агафья даст вам рецепты наивкуснейших вегетарианских блюд для будней и праздников: цветная капуста с грибами в горшочках, ризотто с овощами и баклажаны с орехами, суп апельсиновый с тыквой и орехами, салат из маринованных грибов с яблоками, огурцы, фаршированные по-окски… Пальчики оближешь!

- Агафья Тихоновна Звонарева
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Виды тепловой обработки
  - ○ Заготовки впрок
    - ■ Капуста маринованная
    - ■ Капуста, квашенная со свеклой
    - ■ Маринованная капуста с клюквой
    - ■ Капуста с яблоками
    - ■ Квашеная капуста с брусникой и луком
    - ■ Морковь маринованная
    - ■ Малосольные огурцы
    - ■ Огурчики по старинному рецепту
    - ■ Огурцы с помидорами
    - ■ Патиссоны консервированные
    - ■ Перец маринованный
    - ■ Консервированные томаты
    - ■ Помидоры натуральные
    - ■ Свекла маринованная сладкая
    - ■ Баклажаны впрок
    - ■ Баклажаны маринованные фаршированные
    - ■ Баклажаны соленые
    - ■ Икра баклажанная с овощами
    - ■ Икра из кабачков
    - ■ Консервирование патиссонов
    - ■ Маринованная тыква
    - ■ Огурцы с патиссонами квашеные

- Соленые грибы
- Маринованные грибы

- Закуски
  - Закуска из брюссельской капусты и зеленого лука
  - Краснокочанная капуста под сметанным соусом
  - Закуска из кольраби
  - Закуска из краснокочанной капусты и зеленого лука
  - Морковь с зелеными помидорами
  - Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами
  - Грибы в маринаде
  - Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами
  - Соленые грибы с картофелем
  - Грибы табака
  - Закуска из цветной капусты
  - Горячая закуска из цветной капусты
  - Грибная икра
  - Винегрет с шампиньонами
  - Винегрет из квашеной капусты и картофеля
  - Винегрет из ревеня
  - Винегрет из листьев подорожника
  - Винегрет из морской капусты
  - Заливное из свежих грибов
  - Помидоры, фаршированные грибами
  - Огурцы, фаршированные по-окски
  - Редька с квасом или уксусом
  - Редька с клюквенным соком
  - Редька с растительным маслом
  - Баклажаны по-грузински
  - Икра баклажанная
  - Сладкий стручковый перец по-алжирски
  - Горох с черносливом
  - Пюре из фасоли
  - Белая фасоль протертая
  - Икра овощная
  - Икра из свеклы и баклажанов
  - Свекольная икра с яблоками
  - Закуска из свеклы, изюма и лебеды
  - Пюре из картофеля и перца
  - Моченые яблоки
- Салаты

- Свежий салат по-французски
- Салат из свежих овощей и грибов
- Салат из грибов и краснокочанной капусты
- Салат из свежих грибов с луком
- Салат грибной болгарский
- Салат из свежих грибов с картофелем
- Салат из грибов со сметаной
- Салат грибной с майонезом
- Салат из соленых или маринованных грибов
- Салат из соленых грибов с чесноком
- Салат из соленых грибов с картофелем
- Салат грибной с рисом
- Салат из соленых грибов и квашеной капусты
- Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем
- Салат грибной с капустой-кольраби
- Салат из маринованных грибов со сладким перцем
- Салат из маринованных грибов с яблоками
- Салат из картофеля с грибами
- Салат грибной с помидорами
- Салат грибной с зеленым горошком
- Салат грибной с хреном
- Салат из сухих грибов с кукурузой
- Салат грибной
- Салат из белокочанной капусты
- Салат из белокочанной капусты и моркови
- Салат из капусты и свеклы
- Салат из белокочанной капусты с лимонным соком
- Салат из белокочанной капусты с тертым хреном
- Салат из белокочанной капусты и помидоров
- Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)
- Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)
- Салат из белокочанной капусты и болгарского перца
- Салат из белокочанной капусты и чернослива
- Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни
- Салат из белокочанной капусты и клюквы
- Салат из белокочанной капусты и апельсина
- Салат из белокочанной капусты по-грузински
- Салат из белокочанной капусты с соусом из

сливок
- Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком
- Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда
- Салат из белокочанной капусты и курицы
- Салат из квашеной капусты, редьки и моркови
- Салат из квашеной капусты и яблок
- Салат с краснокочанной капустой
- Салат из краснокочанной капусты и сельдерея
- Салат из краснокочанной капусты и огурцов
- Салат из краснокочанной капусты и картофеля
- Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)
- Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)
- Салат из брюссельской капусты и редиса
- Салат из брюссельской капусты и болгарского перца
- Салат из кольраби
- Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами
- Салат из морской капусты
- Салат из морской капусты и соленых огурцов
- Салат из морской капусты и яблок

○ Первые блюда
- Щи «ленивые» (1 вариант)
- Щи «ленивые» (2 вариант)
- Щи ленивые с грибами
- Щи из свежей капусты
- Щи постные
- Щи свежие
- Щи грибные
- Щи из свежей капусты со свежими грибами
- Щи из свежей капусты с сушеными грибами
- Щи из квашеной капусты с грибами
- Щи по-уральски с крупой
- Щи из капустной рассады
- Щи с яблоками
- Летние щи с картофелем
- Борщ свекольный с перловой крупой
- Борщ с ревенем
- Борщ с плавленым сыром
- Борщ на овощном бульоне (лечебное питание)

- Борщ черниговский
- Борщок
- Борщ с ушками
- Борщ с фасолью
- Рассольник домашний
- Рассольник дальневосточный
- Суп крестьянский
- Суп крестьянский с крупой
- Суп с цветной капустой
- Суп с брюссельской капустой
- Суп картофельный с баклажанами или кабачками
- Суп-пюре из кабачков
- Борщ с баклажанами
- Суп «Лето»
- Суп по-генуэзски
- Суп тыквенный с горохом
- Суп картофельный с фасолью и ботвой гороха
- Суп с тыквой и плавленым сыром
- Бульон из зеленых овощей
- Суп-пюре из цветной капусты (1 вариант)
- Суп-пюре из цветной капусты (2 вариант)
- Суп-пюре из цветной капусты с картофелем
- Суп-пюре из цветной капусты и кабачков
- Суп из кукурузы с грибами и кабачками
- Суп-слоенка овощной
- Капустный суп
- Капустник кубанский
- Суп из капусты и сельдерея
- Суп из савойской капусты
- Окрошка с репой
- Похлебка из отвара цветной капусты
- Похлебка из свежих огурцов и капусты
- Похлебка из капусты кольраби
- Суп апельсиновый с тыквой и орехами
- Суп яблочно-тыквенный

○ Вторые блюда
- Пюре из цветной капусты
- Пюре из разных овощей
- Пюре из сборных овощей (лечебное питание)
- Пюре из картофеля и капусты
- Пюре из капустных кочерыжек с яйцами
- Овощное рагу (1 вариант)
- Овощное рагу (2 вариант)

- Овощное рагу с пшеном
- Патиссоны в сметане
- Тыква под сливочным соусом
- Плов из риса с фруктами и овощами
- Баклажаны с орехами
- Икра из патиссонов
- Тыква орехово-медовая
- Ризотто с овощами
- Тыква с брынзой
- Баклажаны в сметане
- Печеная тыква с ванильным соусом
- Каша гречневая с цветной капустой и молоком
- Запеканка из капусты
- Запеканка из капусты с макаронными изделиями
- Запеканка из грибов и белокочанной капусты
- Запеканка из грибов с капустой
- Запеканка овощная
- Цимес еврейский
- Солянка овощная
- Солянка грибная из свежей капусты
- Капуста тушеная
- Капуста, тушенная со свеклой
- Капуста, тушенная с рисом
- Капуста паровая с морковью и горошком
- Капуста, тушенная с яйцами и луком
- Капуста, тушенная с лимонным соком
- Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками
- Цветная капуста
- Брюссельская капуста по-итальянски
- Капуста с грибами
- Цветная капуста с картофельным пюре
- Цветная капуста под капустным соусом
- Цветная капуста под молочным соусом
- Капуста цветная, жаренная с сухарями
- Цветная капуста с грибами в горшочках
- Белокочанная капуста под молочным соусом
- Брюссельская капуста с орехами и сухарями
- Капуста брюссельская с сельдереем в молочном соусе
- Голубцы овощные
- Постные голубцы
- Голубцы гречневые
- Голубцы с грибами и рисом

- Голубцы белорусские
- Голубцы с грибами и морковью
- Голубцы с рисом и айвой
- Капуста запеченная
- Котлеты капустные
- Котлеты из капусты белокочанной
- Шницель из капусты
- Пудинг из цветной капусты
- Суфле из цветной капусты
- Цветная капуста в омлете
- Чебуреки постные
- Гренки с овощами
- Маринованные овощи (тайская кухня)
- Кисло-сладкая капуста (тайская кухня)
- Рецепт из цветной капусты и картофеля (индийская кухня)
- Грибы с цветной капустой

Агафья Тихоновна Звонарева
Вегетарианские блюда для будней и праздников

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015
© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

Предисловие

Не надо страшиться вегетарианского питания. Оно не так однобоко, как может показаться на первый взгляд. Если вы будете придерживаться вегетарианского рациона, который тщательно продумаете, польза для здоровья может быть огромной.

Главное в этом рационе – обеспечение организма всеми необходимыми микроэлементами, удовлетворяющими все его потребности.

В первую очередь не забывайте о белках, которые в огромных количествах содержаться в бобовых культурах. Помимо белков они содержат большое количество клетчатки. Включайте в ежедневный рацион вареные бобы, горох, чечевицу, фасоль, тофу, темпе, соевое молоко, арахис и арахисовое масло.

Не забывайте о фруктах и овощах. При этом очень важно соблюдать разнообразие, потому что различные фрукты и овощи содержат разные питательные вещества.

Потребляйте достаточное количество кальция. Лучшими источниками для вегетарианцев являются витаминизированные соки и растительное молоко, а также содержащие кальций тофу, капуста, инжир, апельсины, брокколи.

Включайте в рацион продукты из необработанного зерна. Продукты из цельного зерна имеют ряд преимуществ и содержат множество питательных веществ, кроме клетчатки, поэтому старайтесь почаще потреблять нерафинированную пищу.

Ограничьте потребление жирной пищи. Политые оливковым или рапсовым маслом органические салаты и жареные овощи отлично подходят для вегетарианской диеты.

Вегетарианство бывает разное, поэтому и набор продуктов у каждого вида вегетарианства свой. Единственным общим принципом всех видов вегетарианства является употребление в пищу всех продуктов растительного происхождения, в любом виде, в любом сочетании. Исключение составляют лишь вегетарианцы-сыроеды, которые проповедуют употребление в пищу только сырых овощей и фруктов, не прошедших тепловую обработку.

Перечислим продукты, которые ни в коем случае нельзя употреблять, придерживаясь одного из видов вегетарианства:

лакто-ово-вегетарианство: исключается мясо, рыба, морепродукты;

лакто-вегетарианство: исключается мясо, рыба, морепродукты и яйца;

ово-вегетарианство: исключается мясо, рыба, морепродукты,

яйца и молоко;

веганство: исключается мясо, рыба, морепродукты, яйца и молоко и иногда мёд.

Виды тепловой обработки

В приготовлении различных вегетарианских блюд используется несколько видов тепловой обработки.

Варка. При варке продукты помещают в кастрюлю, заливают таким количеством воды, чтобы они были покрыты ею полностью.

Нужно помнить, что за 1 час варки выкипает примерно 1 см жидкости. Если вы хотите получить крепкий бульон, следует положить продукты в холодную соленую воду, в результате чего увеличивается переход питательных веществ в отвар.

Варка на пару. Для нее нужно иметь специальную посуду – кастрюли или котлы с вставными решетками и плотно закрывающимися крышками. В посуду наливают воду, доводят до кипения, на решетке над ней помещают продукт и закрывают крышкой.

Припусканию подлежат продукты с нежной консистенцией. Для этого их выкладывают в смазанный маслом сотейник или кастрюлю в один слой, добавляют немного жидкости, примерно на 3 мм высоты, плотно закрывают крышкой и ставят на плиту или в жарочный шкаф. Варка продукта происходит за счет пара, полученного из жидкости, находящейся в самом продукте.

Жарение. Основной способ жарения – с малым количеством жира, примерно 5–10 % от веса продукта. Сковороду или противень ставят на сильный огонь, обсушивают, кладут жир, нагревают до 130–160 градусов до появления слабого дымка. Затем выкладывают обсушенный продукт и обжаривают его со всех сторон.

Пассерование. Это способ жарения с малым количеством жира. Подготовленные продукты выкладывают на разогретую с жиром сковороду или сотейник и обжаривают, помешивая.

Запекание. Это нагревание продукта в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Запекают в основном продукты, предварительно прошедшие тепловую обработку (варка, припускание и т. д.).

Тушение. Вид тепловой обработки, при которой продукт или полуфабрикат из него сначала обжаривают со всех сторон, а затем варят в небольшом количестве жидкости с добавлением специй и всевозможных соусов.

Бланширование. Кратковременная обработка продуктов кипятком или горячим паром. Применяется для сохранения цвета, устранения специфического запаха или привкуса, горечи.

Заготовки впрок

Капуста маринованная

Состав: *капуста – 5 кг, соль – 100–120 г.* ***Для заливки:*** *вода – 1 л, соль – 50 г, сахар – 120 г, 9 %-й уксус – 200 г.*

Капусту, нашинкованную полосками шириной 5 мм, бланшировать в течение 1 минуты в кипящей воде и откинуть на сито.

Приготовить заливку: растворить при нагревании в воде соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и добавить уксус.

На дно каждой литровой простерилизованной банки последовательно заложить: 5–6 горошин горького и душистого перца, 3–5 гвоздик, небольшой кусочек корицы, лавровый лист. Влить горячую заливку, затем капусту. Заливка должна покрывать капусту полностью.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые 3–5 минут, литровые 8–10 минут. Снять с огня и закатать.

Капуста, квашенная со свеклой

Состав:*капуста – 4 кг, свекла – 150 г, чеснок – 50 г, хрен – 50 г, петрушка – 30–50 г, небольшой стручок красного жгучего перца.* ***Для рассола****: вода – 2 л, сахар – 100 г, соль – 100 г.*

Капусту порезать на крупные куски – примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет. Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 °С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5–6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

Маринованная капуста с клюквой

Состав:*капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук.* ***Для маринада****: 3 %-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.*

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

Капуста с яблоками

Состав: *нашинкованная капуста – 10 кг, поваренная соль – 200–250 г, морковь – 350 г, яблоки – 0,5 кг, клюква – 350 г, тмин – 5 г.*

Нашинковать капусту и морковь, яблоки порезать половинками или четвертинками, очистить от семечек. Перебрать, очистить от мусора и промыть в двух-трех водах клюкву или бруснику. Смешать с солью пряности (гвоздику, тмин или др.).

На дно положить чистые белые капустные листья. Затем уложить слоями овощи в такой последовательности: ровный слой нашинкованной капусты, ровный слой небольшого количества моркови и соли, слой нарезанных яблок и ягод. И так повторить несколько раз. Каждый слой уплотняют руками. Емкость заполнить почти до верха. Сверху капусту прикрыть чистыми свежими капустными листьями.

На следующий день, когда капуста осядет, ее прокалывают и добавляют к ней свежую, в последующие дни это проделывается несколько раз. Пену снимают. Через 2 недели капуста готова. Желательно употреблять, когда заквашенная капуста выстоится, примерно через 2 месяца.

Квашеная капуста с брусникой и луком

Состав: *квашеная капуста – 400 г, лук – 2 шт., моченая брусника – 3 ст. л. корица, гвоздика – 3–4 шт., сахар.*

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно – нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2–3 ст. л. воды, в которой была замочена брусника, и быстро нагреть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

Морковь маринованная

Состав для маринада*: вода – 1 л, соль – 40 г, сахар – 40 г, 9 %-й уксус – 30 г.*

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус. Стерилизовать: поллитровые банки – 8–10 минут, литровые – 15 минут.

Малосольные огурцы

Состав:*огурцы – 3 кг, укроп – 30 г, листья черной смородины – 50 г, хрен (один лист) – 20 г, чеснок – 15 г.* ***Для рассола****: вода – 450 г, соль – 50 г.*

Малосольные огурцы можно хранить длительное время. Для этого на четвертый или пятый день после засолки отобрать крепкие, небольшие, до десяти сантиметров длиной, овощи, промыть в свежеприготовленном рассоле (1 ст. ложка соли на 1 литр воды) и плотно уложить в банки.

На дно и сверху положить пряности. Рассол из кадки процедить через плотную ткань, нагреть до 70 °С и залить им огурцы в банке. Если рассола не хватает, то следует приготовь свежий. Банки надо накрыть прогретыми крышками, поставить в кипящую воду для стерилизации, поллитровые, – на 15 минут, литровые – на 20 минут, трехлитровые – на полчаса. После стерилизации их нужно тотчас же закупорить с помощью закаточной машинки и постепенно охладить в воде.

Точно так же сохраняют и малосольные помидоры.

Огурчики по старинному рецепту

***Состав для маринада**: вода – 1 л, соль крупного помола – 50 г, сахар – 50 г.*

Для маринования отобрать очень свежие, без дефектов огурчики средней величины. Замочить на 6 часов. В банку уложить специи из расчета на 1 л объема: 3–4 гвоздики, лавровый лист, десятую часть стручка красного горького перца, 7–8 горошин черного, 0,3 ч. л. корицы, крупный зубчик чеснока, 1–2 веточки петрушки, хрена – в 2 раза больше, чем петрушки (листья и корни), и в 3 раза больше – укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус всего нарушится, если не соблюсти эти рекомендации, особенно это относится к красному перцу и чесноку.

У огурчиков срезать кончики и уложить вертикально в банку. Залить горячим маринадом (из расчета 1,5 л на трехлитровую банку) и стерилизовать: трехлитровые банки – 20 минут, двухлитровые – 15 минут.

Перед тем как закатать, влить в банки уксусную эссенцию – 1–1,5 ч. л. (а лучше добавить ее в горячий маринад, из расчета 1 ч. л. на 800 г заливки).

Огурцы с помидорами

***Состав для маринада**: вода – 1 л, соль – 2 ст. л., сахар – 75 г, 9 %-й уксус – 100 г.*

Приготовить молоденькие, свежие, мелкие огурчики и помидоры. На дно каждой банки положить измельченную зелень (хрен, укроп, петрушка и сельдерей) и пряности (0,25 стручка красного жгучего перца, лавровый лист, кусочек корицы, 3–5 гвоздик). Уложить овощи (внизу огурцы, сверху помидоры), залить горячим маринадом. Маринад приготовить обычным способом.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые – 5 минут, литровые – 10 минут. Закатать.

Патиссоны консервированные

***Состав для маринада**: вода – 1 л, соль – 70 г, уксусная эссенция – 10–13 г.*

Взять молодые, здоровые, без повреждений, с мелкими семенами, белые или желтые патиссоны. Мелкие овощи консервируют целиком, крупные режут на дольки. Нужно вырезать плодоножку с небольшим количеством мякоти. Бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут, сразу же остудить в холодной воде (3–5 минут). На дно банок положить несколько кусочков кореньев хрена, сельдерей, петрушку, зубчик чеснока, 0,25–0,2 стручка красного жгучего перца, 3–5 горошин черного, лавровый лист. Уложить патиссоны, сверху положить 2–3 сладких перца и залить маринадом.

Стерилизовать: поллитровые и литровые банки – 10 минут, трехлитровые – 20 минут.

Перец маринованный

***Состав для маринада**: вода – 1 л, соль – 30 г, сахар – 25 г, 9 %-й уксус – 100 г.*

Перец почистить и бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, после чего на 2 минуты опустить в холодную воду. На дно банки уложить 1–3 горошины душистого перца, лавровый лист. Затем плотно уложить в банки, чередуя: один перец – тупым концом вниз, другой – острым. Но необходимо иметь в виду, что в банке должно все-таки остаться место для достаточной циркуляции жидкости при стерилизации.

Приготовить маринад. Для этого растворить, помешивая, в воде при нагревании соль и сахар, вскипятить, снять с огня, профильтровать, влить уксус и горячим маринадом залить банки.

Стерилизовать: поллитровые банки – 5 минут, литровые – 10 минут, охладить.

Консервированные томаты

Состав *на трехлитровую банку: перец сладкий – 1 шт., морковь – 1–2 шт., зонтики укропа – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, лист смородины – 5 шт., лист вишни – 5 шт., лист хрена – 1/4 листа, перец черный горошком – 10 шт., лист лавровый – 2–3 шт., жгучий перец по вкусу.* ***Для рассола****: на 1 л воды —2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.*

Банки вымыть, простерилизовать. Томаты тщательно промыть, уложить в банки, пересыпая чесноком, укропом, предварительно нарезанными перцем и морковью.

Воду вскипятить и залить наполненные банки, накрыть стерильными крышками и укутав, дать постоять минут 15–20. Затем воду из банок слить, добавить туда перец горошком, лавровый лист, соль, сахар, дать покипеть минут 7 и этим кипящим рассолом залить томаты в банке, закатать металлическими крышками. Поставить под одеяло перевернутыми, т. е. на крышки. Когда остынут, вернуть в прежнее положение.

Помидоры натуральные

Состав: *помидоры – 700 г, заливка – 350 г.*

Очищенные от кожицы помидоры ополоснуть теплой кипяченой водой, уложить в банки, залить кипящим рассолом или горячим томатным соком, который приготовить следующим образом: отбракованные плоды (мятые или перезрелые, но не испорченные) нарезать, сложить в кастрюлю и, помешивая, кипятить 8–10 минут. Затем томаты протереть с помощью скалки через дуршлаг и снова нагреть, добавив на 1 л мякоти 0,3 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара и 1,5 г лимонной кислоты. Банки накрыть крышками и стерилизовать в слабокипящей воде: поллитровые – 4–5 минут, литровые – 8–10 минут. Закатать.

Свекла маринованная сладкая

***Состав для заливки**: вода – 1 л, сахар – 100 г, соль – 50 г, 9 %-й уксус – 50 г, корица.*

Свеклу тщательно вымыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от кожицы, промыть холодной водой и нарезать кубиками или полосками. Уложить в простерилизованные банки (в литровую банку помещается 700 г свеклы).

Приготовить маринад. Для этого растворить в воде при нагревании соль и сахар, всыпать 2–3 кусочка корицы, 5–8 гвоздик, 5–8 горошин душистого перца и кипятить 10 минут. Снять с огня, профильтровать и влить уксус.

Залить банки горячим маринадом, прикрыть крышками и стерилизовать: поллитровые – 5 минут, литровые – 10 минут.

Баклажаны впрок

Состав: *баклажаны – 5 кг, чеснок – 300 г, красный сладкий перец – 10 шт., красный жгучий перец – 8 шт., растительное масло – 1 стакан, 9 %-й уксус – 1 стакан.*

Баклажаны помыть, удалить плодоножки, порезать кружочками в 5 мм толщиной, посолить и оставить часа на два. Потом из баклажанов следует отжать сок и поджарить их на растительном масле. Чеснок, красный перец сладкий и жгучий пропустить через мясорубку, добавить уксус и проварить 5 минут.

Затем, обмакивая в эту смесь поджаренные баклажаны, складывать их в стерилизованные банки. Банки закатать и хранить в прохладном месте.

Баклажаны маринованные фаршированные

Состав: *баклажаны – 4 кг, морковь – 500 г, перец сладкий – 500 г, чеснок – 200 г, перец черный – 8 шт., листья сельдерея – по количеству баклажанов.* ***Для маринада:*** *уксус – 3 л, вода – 3 л, соль – 500 г.*

Молодые баклажаны средней величины моют, срезают плодоножку, надрезают по длине в 3–4-х местах, посыпают солью и отставляют на 2 ч для удаления горечи. Воду сливают, на 2 минуты поочередно погружают баклажаны в кипящую подсоленную воду до слабого размягчения, затем отцеживают.

Надрезы баклажанов наполняют смесью из мелко нарезанных овощей, чеснока и перца. Каждый баклажан перевязывают листом сельдерея, укладывают в банки или кастрюлю, уплотняют и заливают маринадом. Хранят баклажаны в холодном помещении.

Баклажаны соленые

Состав: *баклажаны (мелкие) – 6–7 шт., чеснок 1–2 зубчика, лавовый лист или лист сельдерея, соль – 1/2 ч. л.* ***Для рассола:*** *соль – 5 ст. л, вода – 2 л.*

Отобрать маленькие баклажаны, промыть в прохладной воде, отрезать плодоножки и надрезать вдоль насквозь. Отварить в соленой воде (2 ст. л. на 1 л) до мягкости. Затем положить баклажаны под гнет и ждать, когда сойдет лишняя вода.

Охлажденные при комнатной температуре баклажаны уложить в предварительно подготовленные банки. На дно банки положить лавровый лист (или лист сельдерея), затем плотно уложить баклажаны, предварительно смешав их с толченным с солью чесноком и залить кипяченым охлажденным рассолом.

Накрыть банку крышкой и выдержать при комнатной температуре 5–7 дней (для брожения). После этого поставить банку с баклажанами в холодное помещение (не выше 5–8 ˚С).

К столу соленые баклажаны подают нарезанными кусочками, приправленными растительным маслом. Сверху посыпают мелко нарезанной зеленью.

Икра баклажанная с овощами

Состав: *баклажаны – 1 кг, лук – 200 г, помидоры – 350 г, морковь – 200 г, растительное масло – 100 г, зелень петрушки – 120 г, соль, перец, сахар по вкусу.*

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, перемешать и оставить на 30 минут. После этого отжать из баклажанов горький сок, положить их в глубокую миску с растительным маслом и, помешивая, припускать в растительном масле, пока они не станут мягкими.

Репчатый лук нарезать тонкой соломкой, спассеровать с натертой на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки. Красные помидоры вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать и припустить в отдельной посуде с растительным маслом. После этого все овощи уложить в общую посуду, перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар и варить 5 минут. Горячую массу разложить по простерилизованным банкам, накрыть крышками и стерилизовать: поллитровые – 20 минут, литровые – 30 минут. Закатать крышками.

Икра из кабачков

Состав: *кабачки – 1,5 кг, морковь – 100 г, лук – 100 г, корень петрушки – 20 г, зелень – 10 г, томат-пюре – 200 г, соль, сахар, перец по вкусу.*

Икру готовят из смеси обжаренных овощей с добавлением томата-пасты или томата-пюре, соли, сахара и пряностей.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить морковь и лук с томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности. Смесь разложить по банкам и стерилизовать: поллитровые – 20–25 минут, литровые – 35–40 минут.

Консервирование патиссонов

Состав: *патиссоны – 610 г, укроп – 12 г, перец острый красный – 1 стручок, чеснок – 3 зубка, лавровый лист – 2 шт., листья хрена, сельдерея, петрушки и вишни.* ***Для маринада:*** *вода – 400–430 г, соль – 30–35 г, уксус 6 %-й – 30 г.*

Зелень моют, нарезают. Чеснок очищают, крошат.

На дно чистой банки укладывают зелень и чеснок, а затем подготовленные патиссоны. Одновременно готовят маринад. В эмалированную кастрюлю наливают воду, добавляют соль, доводят до кипения и фильтруют через три – четыре слоя марли. Профильтрованный рассол ставят на огонь, доводят до кипения и вливают в него уксус. Наполненные банки заливают горячим (+90…+95 °С) маринадом, накрывают прокипяченными крышками и пастеризуют: поллитровые – 6 минут, литровые – 9 минут, трехлитровые – 20 минут. При пастеризации следят за тем, чтобы температура воды в кастрюле не превышала +95 °С. После обработки банки сразу же герметично укупоривают, переворачивают горловиной вниз и охлаждают.

Маринованная тыква

Состав: *тыква.* ***Для маринада:*** *2 л воды, 0,5 ст. л. уксусной кислоты, 1 ст. л. лимонной кислоты, 10 шт. гвоздики, 5 шт. лаврового листа, 1 кг сахара, 1 ст. л. корицы (можно чуть меньше). Прокипятить, процедить.*

Тыкву нарезать, отварить 2–4 минуты в рассоле (на 2 литра воды примерно 1 ст. ложка уксусной кислоты). Вынуть, разложить в банки, до плечиков, залить маринадом.

Тыкву можно раскладывать в стерилизованные банки, а можно хранить просто в холодильнике в банках, не закручивая. Маринованная тыква напоминает немного ананасы.

Огурцы с патиссонами квашеные

Состав: *огурцы – 500 г, патиссоны – 200 г, зелень и пряности (петрушка, сельдерей, укроп, листья мяты, смородины и вишни), чеснок, горький стручковый перец и соль.* ***Для рассола:*** *вода – 1 л, соль – 3–4 ст. л.*

Отобрать, тщательно вымыть маленькие крепкие огурцы. На дно банки или эмалированной кастрюли поместить пряную зелень, чеснок, горький стручковый перец и соль. Залить кипяченым рассолом и, накрыв их, оставить на 3–4 дня. Рассол слить, отфильтровать и прокипятить. Содержимое банки несколько раз промыть горячей водой и залить рассолом. Через 5 минут рассол слить, прокипятить, залить горячим и так повторять 2–3 раза. Залив кипящим рассолом в последний раз, банку немедленно закатать.

При изготовлении консервов со стерилизацией после укладки в банки огурцы заливают горячим отфильтрованным рассолом на 2 см ниже верха горлышка, накрывают крышкой и стерилизуют в кипящей воде: банки поллитровые – 5 минут, литровые – 10 минут, трехлитровые 20 минут.

Соленые грибы

Солить можно все виды грибов, пригодных к употреблению в пищу. Есть два вида солки грибов – это холодный и горячий. Лучше засаливать горячим способом, и для этого подходят: сыроежки, волнушки, зеленушки, подгруздок черный, гладыш, скрипица, валуй, горькушка, свинушка тонкая, опенок. Подготовленные грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают слегка подсоленной водой, ставят на плиту и не мешая доводят до кипения. Когда вода закипит, грибы перемешивают и снимают пену. Затем проваривают (бланшируют) 10–15 минут, а такие грибы, как лисички, опенок, горькушку, свинушку тонкую, валуй, скрипицу, – 20–30 минут.

Проваренные грибы откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Грибы укладывают в подготовленную посуду шляпками вниз слоями толщиной 5–8 см, пересыпая каждый слой солью примерно 3 % к массе грибов. На дно посуды и поверх грибов кладут перец и лавровый лист. При солении из пряностей можно использовать листья смородины, укроп, чеснок, гвоздику и другие, грибы прикрывают чистой тканью, на нее ставят гнет.

Маринованные грибы

Для маринования пригодны трубчатые грибы: это белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, козляки, а также пластинчатые: рыжики, опята, лисички. Мариновать их можно двумя способами:

I способ. В эмалированной посуде готовят раствор из расчета на 1 кг грибов 125 г воды, 125 г 8 % уксуса (не эссенция), 1 ст. л. соли. Этим раствором заливают подготовленные грибы и ставят на плиту. Когда грибы закипят, убавляют накал плиты и варят, осторожно помешивая, снимая шумовкой пену. Как только пена перестанет образовываться, всыпают 1 ч. л. сахарного песка, добавляют 5 горошин душистого перца, 2 шт. корицы, гвоздики, лаврового листа и лимонной кислоты на кончике ножа. Грибов берут 1 кг. Когда грибы остынут, их вместе с маринадом раскладывают в чистые стеклянные банки.

II способ. Грибы отваривают в сильно соленой воде (2 ст. л. соли на 1 л воды), откидывают на дуршлаг, раскладывают по чистым банкам и заливают охлажденным маринадом (на 1 кг грибов 300 г маринада).

Приготовление маринада. Берут 1 л воды, 1,5 ст. л. соли, 1 ст. ложку сахарного песка, 5 горошин перца, по 3 шт. корицы, гвоздики, лаврового листа. Все это кипятят 15 минут, снимают с плиты и вливают туда 1 ч. л. 80 %-ой уксусной эссенции или 0,5 стакана 8 %-го уксуса.

Отваренные грибы раскладывают в банки и заливают приготовленным маринадом.

Маринованные грибы хранят при температуре 1–10 °С. Употреблять в пищу их можно через 10–15 суток после изготовления.

Закуски

Закуска из брюссельской капусты и зеленого лука

Состав: *брюссельская капуста – 300 г, зеленый лук – 100 г, лук – 1 шт., помидор – 2 шт., лимонный сок – 2 ч. л., майонез – 100 г, зеленый салат – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, перец и соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть. Капусту перетереть с солью и перцем, смешать с зеленым луком и помидорами, сбрызнуть лимонным соком, поставить на 1 час в прохладное место, затем выложить на блюдо, заправить майонезом, посыпать зеленью укропа, оформить полукольцами лука и листьями салата и подать к столу.

Краснокочанная капуста под сметанным соусом

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г, яблоко – 2 шт., лук – 2–3 шт., сметана – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, 3 %-ный уксус – 1 ч. л., перец и соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом и перетереть с солью. Яблоки и лук очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса в сметану положить перец и зелень укропа.

Капусту смешать с яблоками и луком, полить соусом и подать к столу.

Закуска из кольраби

Состав: *кольраби – 700 г, лук – 3 шт., лимонный сок – 1 ст. л., сметана – 100 г, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, натереть на мелкой терке, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, нарубить, смешать с капустой, заправить сметаной и подать к столу.

Закуска из краснокочанной капусты и зеленого лука

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г, зеленый лук – 1 пучок, яблоко – 1 шт., майонез – 100 г, 3 %-ный уксус – 2 ч. л., соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью, сбрызнуть уксусом. Яблоко вымыть, очистить и натереть на крупной терке, лук вымыть, просушить и мелко нарезать.

Капусту, яблоко и лук соединить, добавить майонез, выложить на блюдо и подать к столу.

Морковь с зелеными помидорами

Состав: *морковь – 4–5 шт., зеленые помидоры – 5 шт., лук – 2 шт., чеснок, растительное масло – 3 ст. л., соль, перец, петрушка.*

На дно кастрюли положить мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок (4 дольки). К столу подавать в холодном виде как закуску.

Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами

Состав: *грибы – 200 г, картофель – 200 г, квашеная капуста – 1 стакан, соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. л., соль, перец, зелень.*

Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Соленые грибы мелко нарезать, квашеную капусту перебрать, отжать лишний рассол. Овощи смешать с грибами, добавить мелко нарезанный лук, полить маслом и уксусом, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Блюдо украсить кружочками соленых огурцов, мелкими шляпками грибов, мелко изрубленной зеленью укропа и петрушки.

Грибы в маринаде

Состав: *грибы – 300 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3–4 ст. л., уксус, соль.*

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отварить в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами

Состав: *грибы – 200 г, картофель – 200 г, квашеная капуста – 1 стакан, соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. л., соль, перец, зелень.*

Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Соленые грибы мелко нарезать, квашеную капусту перебрать, отжать лишний рассол. Овощи смешать с грибами, добавить мелко нарезанный лук, полить маслом и уксусом, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Блюдо украсить кружочками соленых огурцов, мелкими шляпками грибов, мелко изрубленной зеленью укропа и петрушки.

Соленые грибы с картофелем

Состав: *картофель – 40 г, соленые грибы – 60, репчатый лук – 20 г, растительное масло – 30 г, зелень, перец.*

Охлажденный отварной картофель нарезать ломтиками, добавить также нарезанные соленые грибы, репчатый лук, нарезанный полукольцами, заправить растительным маслом, поперчить, перемешать и выложить в салатник горкой, украсив зеленью.

Грибы табака

Состав: *грибы – 600 г, чеснок – 2 ст. л., перец, растительное масло – 3 ст. л., соус – 300 г, мука.*

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков.

С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем, слегка – мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче на стол полить томатным соусом.

Закуска из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 400 г, лимонный сок – 1 ст. л., растительное масло – 3 ст. л., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, опустить на 20–30 минут в холодную воду, затем снова помыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и варить до готовности. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Капусту откинуть на дуршлаг, сбрызнуть лимонным соком, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Горячая закуска из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 600 г, молоко – 100 мл, растительное масло – 4 ст. л., сельдерей – 1/2 корня, соль по вкусу.*

Корень сельдерея очистить и натереть на мелкой терке. Цветную капусту вымыть, варить в смеси небольшого количества подсоленной воды и молока до готовности, затем разобрать на соцветия, нарезать, перемешать с тертым сельдереем, заправить растительным маслом.

Грибная икра

Состав: *сушеные грибы – 2 стакана, репчатый лук – 1 кг, растительное масло, сахарный песок, уксус, соль.* Два стакана сухих грибов (подосиновики, подберезовики, маслята) замочить в холодной воде, а когда грибы набухнут, воду слить. Снова залить грибы небольшим количеством воды и поставить на огонь. Отваренные и остывшие грибы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить грибной бульон. Затем поджарить на растительном масле мелко рубленный репчатый лук. Лук соединить с грибной массой, посолить, добавить сахарный песок, уксус и тщательно вымешать.

Если грибы свежие, их следует отварить.

Подать как самостоятельное блюдо в холодном виде либо приготовить бутерброды.

Винегрет с шампиньонами

Состав: *шампиньоны – 100 г, помидоры – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., небольшая свекла – 1 шт., картофель – 2 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. л., уксус, сахар, черный молотый перец.*

Морковь, картофель, свеклу отварить целиком, почистить, нарезать кубиками, смешать с нарезанными кубиками луком и огурцом, посолить, заправить маслом, перцем и сахаром по вкусу. Шампиньоны нарезать ломтиками, потушить на растительном масле до готовности и охладить. Помидоры и яблоки нарезать кубиками и соединить с охлажденными шампиньонами (можно и с другими грибами).

Овощной винегрет перемешать с подготовленной массой, украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Винегрет из квашеной капусты и картофеля

Состав: *квашеная капуста – 1 стакан, картофель – 3–4 клубня, морковь – 2–3 шт., соленые огурцы – 2 шт., свекла – 1 шт. (небольшая), лук – 1 шт., зеленый горошек, растительное масло – 4 ст. л., 3 %-ный уксус – 1 ч. л., зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарубить кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Все смешать, добавить квашеную капусту, консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

Винегрет из ревеня

Состав: *корень ревеня – 3–4 шт., картофель – 2–3 шт., соленые или свежие огурцы – 2 шт., лук – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., фасоль – 1 стакан, квашеная капуста – 1 стакан, растительное масло – 5 ст. л., сок ревеня – 2 ст. л., зелень укропа, сахар, перец и соль по вкусу.*

Ревень вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой, выложить в кастрюлю, залить водой, потушить и остудить. Фасоль замочить на 2–3 часа, чтобы она набухла, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

Все смешать, добавить сахар, посолить, поперчить, залить соком ревеня и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Винегрет из листьев подорожника

Состав: *листья подорожника – 10–15 шт., морковь – 1 шт., свекла – 2 шт., квашеная капуста – 1/2 стакана, соленые огурцы – 3 шт., яблоко – 2 шт., растительное масло – 4 ст. л., зелень петрушки, соль по вкусу.*

Листья подорожника вымыть, просушить и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими ломтиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Винегрет из морской капусты

Состав: *картофель – 3 клубня, морковь – 2 шт., соленый огурец – 2 шт., свекла – 1 шт., лук – 1 шт., консервированная морская капуста – 1 банка, растительное масло – 5 ст. л., 3 %-ный уксус – 1 ч. л., зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную морскую капусту, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Заливное из свежих грибов

Состав: *грибы – 200 г, желатин – 1 ст. ложка, грибной отвар – 300 г, зелень.*

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать крупными кусками и отварить в небольшом количестве воды, после чего откинуть, посолить и, дав немного постоять, мелко нарубить.

Предварительно замоченный и набухший желатин растворить в грибном отваре, посолить и нагреть до полного растворения желатина. В маленькие формочки налить немного грибного отвара, дать ему застыть в холодном месте, затем на слой застывшего желе уложить рубленые грибы, ломтик сваренного вкрутую яйца и веточку зелени, осторожно залить грибным отваром, дать застыть и затем выложить заливные грибы на большое общее блюдо.

Помидоры, фаршированные грибами

Состав: *грибы – 100 г, помидоры – 3–4 шт., растительное масло – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., сухари – 1 ст. л.*

У крепких некрупных помидоров срезать острым ножом верхушку и вынуть сердцевину. Свежие грибы отварить (4 минуты), отцедить, мелко изрубить, посолить и потушить на растительном масле до готовности. Затем добавить в грибы мелко изрубленное крутое яйцо, измельченный пучок зелени. Смесь посыпать черным перцем, посолить и хорошо перемешать. Готовым фаршем наполнить помидоры, уложить на сковородку, прикрыть их срезанными верхушками, посыпать молотыми сухарями, обрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. Подавать охлажденными, посыпав нарезанной зеленью.

Огурцы, фаршированные по-окски

Состав: *свежий огурец – 1 шт., маринованные грибы – 75 г, сметана – 30 г, тертый хрен – 10 г, свежий помидор – 0,5 шт., зелень, соль, перец.*

Зеленые огурцы разрезать вдоль на две равные половинки. Чайной ложкой осторожно удалить семена, посолить. Маринованные грибы пошинковать ломтиками, добавить к ним сметану, тертый хрен, соль, перец и все перемешать.

Огурцы заполнить готовым фаршем, украсить кружочками свежего помидора и веточкой зелени.

Редька с квасом или уксусом

Состав: *редька – 120 г, растительное масло или квас – 20 г или 3 %-й уксус – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль по вкусу.*

Очищенную редьку пропустить через терку, посолить, заправить растительным маслом, квасом или уксусом. Украсить зеленым луком.

Редька с клюквенным соком

Состав: *редька – 100 г, клюквенный сок – 2 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., соль.*

Нашинковать редьку, прибавить клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать.

Редька с растительным маслом

Состав: *редька – 250 г, растительное масло – 30–40 г, репчатый лук – 60 г, уксус, соль.*

Натертую на мелкой терке редьку заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить ее спассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Баклажаны по-грузински

Состав: *баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.*

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать. Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны. Подавать, посыпав зеленью.

Икра баклажанная

Состав: *баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.*

Испечь или сварить баклажаны до мягкости, снять с них кожицу и дать соку стечь. Мякоть мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджарить на растительном масле, добавить томат или свежие помидоры. Смешать с баклажанами и всю массу потушить до густоты. После этого заправить растительным маслом, уксусом, солью и толченым чесноком. Посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Сладкий стручковый перец по-алжирски

Состав: *стручковый перец – 90 г, репчатый лук – 50 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.*

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

Горох с черносливом

Состав: *сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, уксус – 1 ст. л., гвоздика – 3 шт., соль.*

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Пюре из фасоли

Состав: *фасоль – 300 г, растительное масло – 2–3 ст. л., репчатый лук – 1–2 шт., соль.*

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой, прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

Белая фасоль протертая

Состав: *фасоль – 300 г, кишмиш – 100 г, миндаль – 150 г, растительное масло – 2 ст. л., лимон – 1 шт., соль, зелень.*

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

Икра овощная

Состав: *морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. л., вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. л.*

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Икра из свеклы и баклажанов

Состав: *свекла – 2 шт., баклажан – 1 шт., лук – 2 шт., томат-пюре – 1 ст. л., соль.*

Баклажаны промыть, удалить загрязненные и загнившие места, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Свеклу очистить, промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. В кастрюлю уложить подготовленные свеклу, лук, баклажаны, добавить томат-пюре, соленую горячую воду. Довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 20–25 минут.

Свекольная икра с яблоками

Состав: *свекла – 3 шт., яблоко – 1 шт., зеленый лук – 20 г, растительное масло, соль, лимонная кислота.*

Сварить и натереть на терке свеклу, добавить яблоко, тоже натертое, зеленый лук, заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона. Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

Закуска из свеклы, изюма и лебеды

Состав: *свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт., изюм – 1 ст. л., рубленые листья лебеды – 3 ст. л., соль.*

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить соль, довести до кипения и охладить.

Пюре из картофеля и перца

Состав: *картофель – 5–6 шт., сладкий болгарский перец – 1 кг, чеснок, растительное масло – 0,5 стакана, соль, перец, уксус.*

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде и тщательно размять. Сладкий перец испечь в духовке или обжарить на растительном масле, освободить от семян, снять кожицу, измельчить острым ножом или пропустить через мясорубку вместе с чесноком (5 долек). Картофельное пюре соединить с измельченным перцем, чесноком, посолить, добавить молотый перец (красный или черный), по вкусу – уксус. Смесь тщательно размешать с растительным маслом.

Моченые яблоки

Дно и стенки тары рекомендуется застилать чистой, промытой ржаной (пшеничной, овсяной) соломой, слоем в 1 см, а также переслаивать и ряды яблок. На 10 кг яблок требуется 200–250 г соломы.

Подготовленные яблоки следует укладывать плодоножкой вверх как можно плотнее одно к другому, но без усилий, чтобы не было нажимов, во избежание образования потемнений. Сверху яблоки застилают соломой слоем 2–3 см, покрывают тканью (лучше полотном), прижимают кружком и гнетом, затем заливают охлажденным рассолом.

Для заливки яблок готовят специальный рассол, чаще всего с солодом (специально проращенные и высушенные зерна ячменя) или мукой, который называется суслом, или пеной. Для этого на 10 л кипяченой охлажденной воды берут 100 г соли, 200 г сахара и 100 г солода. Вместо сахара можно использовать стакан меда.

Солод добавляют в виде солодового сусла, для чего на 1 л воды берут 100 г солода. Смесь кипятят 10–15 минут. При этом соль и сахар должны полностью раствориться в воде.

Вместо солода к раствору можно добавить 100 г ржаной муки. В этом случае муку разводят сначала в небольшом количестве холодной воды (на 8 частей муки берут по массе 10 частей воды), а затем заваривают горячей водой. Перед заливкой раствор следует хорошо взболтать. Можно приготовить сусло и по такому рецепту: 200 г сухарей ржаного хлеба разминают в холодной кипяченой воде, заливают кипятком, охлаждают, процеживают, добавляют в полученную жидкость 300 г сахара, по 2 столовые ложки соли и горчицы и доливают кипяток до 10 л.

В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому их необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного круга. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

Салаты

Свежий салат по-французски

Состав: *свежий салат – 400 г, прованское масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.*

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, также как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Салат из свежих овощей и грибов

Состав: *отваренные грибы – 250 г, яйца – 6 шт., кабачки – 100 г, баклажаны – 150 г, растительное масло – 50 г, уксус, соль, перец.*

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками высотой 1 см, положить в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 2–3 минуты. Баклажаны нарезать такими же кубиками, посолить и поместить между двух дощечек под гнет, чтобы с соком вышла горечь. Бланшировать так же, как и кабачки.

Пока овощи остывают, отваренные грибы и сваренные яйца пошинковать крупной соломкой, затем смешать с овощами, заправить растительным маслом, уксусом, перцем и перемешать. Выложить в салатник горкой и украсить зеленью.

Салат из грибов и краснокочанной капусты

Состав: *грибы – 300 г, краснокочанная капуста – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., сметана – 200 г, соль, сахар, зелень.*

Капусту нашинковать, немного посолить, растереть до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелкими кубиками. Все продукты перемешать вместе со сметаной, соль и сахар добавить по вкусу, украсить нарезанной зеленью.

Салат из свежих грибов с луком

Состав: *грибы – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., уксус – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Грибы отварить в течение 20–25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

Салат грибной болгарский

Состав: *вареные или консервированные грибы – 200 г, холодный отварной картофель – 400 г, сладкий болгарский перец – 1 стручок, простокваша (нежирная сметана) – 3–4 ст. л., кетчуп – 1 ст. л., лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать простоквашу, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать и украсить зеленью.

Салат из свежих грибов с картофелем

Состав: *грибы – 150 г, картофель – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. л., уксус – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., помидоры – 2 шт., соль, перец, укроп.*

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым укропом.

Салат из грибов со сметаной

Состав: *свежие грибы – 700 г, лук – 2 шт., сметана – 1 стакан, соль, петрушка.*

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить подсоленной сметаной и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

Салат грибной с майонезом

Состав: *маринованные или соленые грибы – 250 г, зеленый горошек – 150 г, лук – 1 шт., картофель – 200 г, зеленый лук – 50 г, майонез – 100 г.*

Соленые или маринованные грибы нарезать ломтиками. Картофель в мундире сварить и остудить, очистить и нарезать ломтиками. Добавить зеленый горошек и мелко нарезанный зеленый лук. Все перемешать с майонезом, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить кольцами репчатого лука.

Салат из соленых или маринованных грибов

Состав: *грибы – 1 стакан, лук – 1 шт., зеленый лук – 50 г, зеленый горошек – 50 г, майонез – 0,5 банки, соль.* Нарезать грибы, репчатый и зеленый лук, добавить зеленый горошек и перемешать с майонезом, посолить.

Салат из соленых грибов с чесноком

Состав: *соленые грибы – 500 г, чеснок – 2 зубчика, томатная паста – 1 ст. л., сметана или майонез – 100 г, зелень укропа, лука, петрушки.*

Соленые грибы нарезать соломкой, чеснок растереть.

Томатную пасту, зелень и растертый чеснок смешать с майонезом или сметаной, добавить грибы.

Салат из соленых грибов с картофелем

Состав: *соленые грибы – 1 стакан, картофель – 3 шт., соленый огурец – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, укроп или петрушка, перец, соль.*

Вареный картофель, огурцы и соленые грибы нарезать, лук покрошить и все перемешать. Заправить растительным маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

Салат грибной с рисом

Состав: *маринованные или соленые грибы – 300 г, рис – 0,5 стакана, корень петрушки или сельдерея – 2 шт., растительное масло – 2 ст. л., майонез – 2 ст. л., рубленая зелень – 1 ст. л., перец.*

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельдерея нарезать соломкой и потушить в растительном масле 5 минут. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан) и быстро довести до кипения. Как только крупа впитает воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой и продолжать варить рис до мягкости, а затем охладить. Отварной рис смешать с грибами и овощами, заправить смесью майонеза и растительного масла, поперчить и посыпать зеленью.

Салат из соленых грибов и квашеной капусты

Состав: *грибы – 200 г, капуста – 200 г, лук – 1 шт., сахар – 1 ч. л., растительное масло – 2 ст. л., соль, перец.*

Грибы промыть, отцедить, нарезать ломтиками, смешать с отжатой квашеной капустой и нарезанным репчатым или зеленым луком. Смесь заправить растительным маслом, сахаром, добавить соль и перемешать.

Салат выложить в салатник, посыпать черным перцем и украсить веточками петрушки.

Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем

Состав: *грибы – 200 г, огурец – 1 шт., картофель – 400 г, растительное масло – 1–2 ст. л., сахар и соль.*

Грибы промыть, отцедить и нарезать ломтиками. Свежие или соленые огурцы, отваренный и очищенный от кожуры картофель нарезать брусочками. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Салат выложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить листьями зеленого салата.

Салат грибной с капустой-кольраби

Состав: *маринованные грибы – 100 г, морковь – 2 шт., зеленый горошек – 200 г, капуста-кольраби – 100 г, корень сельдерея – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 200 г, яйцо – 1 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки, соль.*

Маринованные грибы и лук мелко нарезать, морковь, сельдерей, кольраби отварить и нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, сок лимона, все смешать со сметаной, украсить дольками яйца и зеленью петрушки.

Салат из маринованных грибов со сладким перцем

Состав: *маринованные грибы – 100 г, лук – 3 шт., яблоки – 1–2 шт., красный сладкий перец – 2 шт., уксус – 0,5 ч. л., растительное масло – 3–4 ст. л., соль.*

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоко – дольками, сладкий перец – кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами, залить кипятком на 2 минуты, затем воду слить. Все перемешать, добавить уксус, соль, растительное масло.

Салат из маринованных грибов с яблоками

Состав: *маринованные грибы – 300 г, яблоко – 1 шт., лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. л., сахар, молотый перец, соль, зелень укропа.*

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить маслом, сахаром и перцем по вкусу, посолить. Выложенную в салатник массу украсить колечками лука и зеленью укропа.

Салат из картофеля с грибами

Состав: *соленые грибы – 150 г, картофель – 150 г, репчатый лук – 80 г, растительное масло – 40 г, уксус, соль, сахарный песок, зелень.*

Вареный остывший картофель очистить от кожицы и нарезать кружочками, репчатый лук мелко нашинковать, размять и посыпать им картофель, добавить нарезанные ломтиками соленые рыжики, полить салатной заправкой. Все перемешать и уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат грибной с помидорами

Состав: *соленые грибы – 75 г, помидоры – 25 г, лук – 20 г, зеленый горошек – 10 г, масло – 10 г, соль, 3 %-й уксус, зелень.*

Соленые грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами. Все это перемешать с зеленым горошком, посолить, заправить растительным маслом, уксусом и украсить зеленью петрушки.

Салат грибной с зеленым горошком

Состав: *соленые грибы – 150 г, яйца – 6 шт., зеленый лук – 40 г, сметана – 50 г, зеленый горошек, соль.*

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Салат грибной с хреном

Состав: *сушеные – 50 г или свежие грибы –500 г, сметана – 2–3 ст. л., тертый хрен – 25 г.*

Свежие или сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать соломкой. Сметану смешать с тертым хреном, затем перемешать с грибами, посолить по вкусу.

Салат из сухих грибов с кукурузой

Состав: *сухие грибы – 50 г, кукуруза – 0,5 стакана, картофель – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.*

Предварительно замоченные грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат грибной

Состав: *отварные белые грибы – 60 г, чеснок – 10 г, зелень петрушки – 10 г.* ***Для маринада:*** *уксус, растительное масло – 15 г, соль, перец.*

Свежие грибы почистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко покрошить, свежую петрушку нарезать кусочками. Все перемешать.

Отдельно приготовить маринад: уксус, растительное масло, соль, перец соединить, прокипятить, а затем процедить.

Грибы уложить в салатник, залить маринадом, украсить свежей зеленью.

Салат из белокочанной капусты

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сметана – 1/2 стакана, майонез – 2 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Зелень помыть, просушить и мелко нарезать. Заправить сметаной и майонезом.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 3/4 стакана, майонез – 2 ст. л., зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из капусты и свеклы

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера или квашеная капуста – 200 г, свекла – 1 шт., сок половины лимона, зелень укропа, сахар и соль на вкус.*

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль.

Заправить салат растительным маслом. Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

Состав: *белокочанная капуста – 1/2 небольшого вилка, сок половины лимона. растительное масло – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль – 1 ч. л.*

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

Салат из белокочанной капусты с тертым хреном

Состав: *белокочанная капуста – 1 небольшой вилок, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт. среднего размера, тертый хрен – 1 ст. л., сметана – 3/4 стакана, майонез – 2 ст. л., зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, помидор – 3 шт., лук-порей – 1 стебель, сельдерей – 1 стебель, сок 1 лимона, растительное масло – 3–4 ст. л., зелень укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, растительное масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, свежие огурцы – 2–3 шт., зеленый лук – 1 пучок, сметана или майонез – 1/2 банки или растительное масло – 3 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить сметаной, майонезом или растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, огурцы – 2 шт., сельдерей – 1 стебель, редис – 5 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, зеленый лук – 1 пучок, майонез – 3/4 банки, сахар и соль.*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, оставив небольшую часть, которую нужно нарезать кружочками для украшения. Корень, сельдерея и редис почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, оставить несколько долек яблок для украшения, добавить сахар, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из белокочанной капусты и болгарского перца

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, красный болгарский перец – 2–3 шт., желтый болгарский перец – 1 шт., яблоко – 1 шт. (небольшое), зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 4–5 ст. л., любая зелень, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воле и оставить остывать.

Перцы вымыть, удалить сердцевины и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Состав: *капуста – 400 г, чернослив – 100 г, морковь – 1 шт., сок 1 лимона, сахар.*

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сливы – 5 шт., вишни – 5–10 шт., яблоко – 2–3 шт. (небольшие), сок половины лимона, растительное масло – 2–3 ст. л., сахар по вкусу.*

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, ягоды клюквы – 1/2 стакана, яблоко сладкое – 1 шт. (небольшое), растительное масло – 4–5 ст. л.*

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом. Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, апельсин – 1 шт., яблоко кислое – 1 шт. (небольшое), сок 1 лимона, майонез – 3/4 банки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Салат из белокочанной капусты по-грузински

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, лук – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, лимонный или гранатовый сок – 3–4 ст. л., зелень петрушки –1 пучок, гранат – 1/2 шт., аджика – 1 ч. л., соль по вкусу.*

Капусту разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Остывшую капусту пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Орехи истолочь в ступке или измельчить ножом. Зелень вымыть, просушить и мелко нарезать, оставив несколько целых веточек. Все смешать, добавить аджику и сок. Украсить салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 2 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки.* ***Для соуса:*** *яйцо – 3 шт., растительное масло – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л., готовая горчица – 1 ч. л., сливки – 1/2 стакана, лимонный сок или 3 %-ный уксус – 1 ч. л., соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить от скорлупы, отделить желтки и растереть их. В желтки добавить соль, сахар, горчицу и растительное масло. Все тщательно растереть, влить лимонный сок и взбитые сливки. Полученным соусом заправить салат.

Яичные белки и вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ими готовый салат.

Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, клюквенный сок – 1–2 ст. л., сок черной смородины – 1–2 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сок ревеня – 2 ст. л., мед – 1 ч. л., сок 1 помидора, растительное масло – 1 ст. л., соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю.

Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

Салат из белокочанной капусты и курицы

Состав: *свежая капуста – 300 г, куриное мясо – 200 г, яблоко – 2 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень (небольшой), зеленый горошек – 3 ст. л., сметана – 3/4 стакана, тертый хрен – 1 ч. л. или 3 %-ный уксус – 1 ч. л., растительное масло –1 ст. л., зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Салат из квашеной капусты, редьки и моркови

Состав: *квашеная капуста – 300 г, редька – 1 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., зелень укропа, сахар и соль по вкусу.*

Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к капусте. Все посолить, смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить веточками укропа.

Салат из квашеной капусты и яблок

Состав: квашеная капуста – 500 г, сладкие яблоки – 2–3 шт., лук – 1 шт. (небольшой), морковь – 1 шт. (средняя), растительное масло или майонез – 5 ст. л., сахар и соль по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать, оставив несколько долек для украшения. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке за исключением небольшой части, которую нужно нарезать кружочками. Все смешать, добавить сахар, заправить растительным маслом или майонезом. Готовый салат украсить дольками яблока и кружочками моркови.

Салат с краснокочанной капустой

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, растительное масло – 3 ст. л, 3 %-ный уксус – 1 ст. л., зелень укропа и петрушки, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Смешать растительное масло и уксус и заправить полученным соусом салат.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сельдерей – 1 корень (небольшой), яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт. (небольшой), майонез – 3/4 банки, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и огурцов

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, соленые огурцы – 3 шт., сметана – 3/4 стакана, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить сметаной.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, картофель – 4–5 небольших клубней, лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 4–5 ст. л., сок 1 лимона, зелень укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить 2 столовыми ложками растительного масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся растительным маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок, кислые яблоки – 3 шт., сельдерей – 1 небольшой корень, растительное масло – 5 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 1 шт., сок 1 лимона или 3 %-ный уксус – 2 ч. л., растительное масло или майонез – 3–4 ст. л., сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю.

Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом или майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

Салат из брюссельской капусты и редиса

Состав: *брюссельская капуста – 500 г, редис – 1 пучок, помидор – 2 шт., майонез – 1 банка, листья салата, сахар и соль по вкусу.*

Листья салата помыть, просушить и выложить на широкое блюдо. Капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде, и выложить поверх листья салата. Залить все майонезом. Редис и помидоры вымыть, нарезать кружочками и украсить ими капусту.

Салат из брюссельской капусты и болгарского перца

Состав: *брюссельская капуста – 300 г, большой красный болгарский перец – 1 шт., помидор – 2 шт. (среднего размера), лук – 1 шт., майонез – 1/2 банки, сок 1 лимона, листья салата, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать, перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук вымыть, просушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками. Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить майонезом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей к столу промыть и просушить листья салата, выложить их на дно широкого блюда, сверху положить овощную массу. Украсить веточками петрушки.

Салат из кольраби

Состав: *кольраби – 5 шт., лук – 1 шт. (среднего размера), растительное масло – 1 ст. л., майонез – 1 ст. л., зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Кольраби очистить от листьев и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить растительное масло, поставить на небольшой огонь и немного обжарить. Дать остыть, посолить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Состав: *кольраби – 3–4 шт., красный болгарский перец – 2–3 шт., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., майонез – 3/4 банки, несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.*

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить майонезом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

Салат из морской капусты

Состав: *морская капуста – 1 банка, лук – 1 шт… вареная морковь – 1 шт., растительное масло – 1 ст. л.*

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть маслом и перемешать.

Салат из морской капусты и соленых огурцов

Состав: *морская капуста – 1 банка, соленые огурцы – 2 шт., морковь – 1 шт. (средняя), лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., растительное масло – 3 ст. л., яблочный уксус – 1 ст. л., зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить морскую капусту, уксус и заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: *морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт. (небольшая), яблоко – 1 шт. (крупное), соленый огурец – 1 шт., майонез – 1/2 банки, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Первые блюда

Щи «ленивые» (1 вариант)

Состав: *бульон – 1 л, свежая капуста – 1/2 кочана, картофель –3 шт., пшеничная мука – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ч. л., сметана – 2–3 ст. л., соль.*

В кипящий бульон положить мелко нашинкованную капусту и нарезанный картофель. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной.

Щи «ленивые» (2 вариант)

Состав: *свежая капуста – 600 г, лук – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., репа – 1 шт., морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень, мука – 2 ст. л., соль по вкусу, мясной бульон – 2 л, сметана – 1/2 стакана.*

Мелко нашинковать луковицу и обжарить до золотистого цвета на сливочном масле. Кочан капусты очистить, снять верхние листья, вырезать кочерыжку и нарезать капусту крупными кусками. Затем опустить капусту в кипящую воду, дать ему вновь закипеть, вынуть куски капусты и переложить их в другую кастрюлю с обжаренным луком. Лук и капусту залить процеженным бульоном, чтобы он едва прикрывал капусту, и поставить на слабый огонь тушиться. Когда капуста будет наполовину готова, положить в кастрюлю нарезанные дольками репу, морковь и сельдерей. После того, как овощи размягчатся, добавить в кастрюлю оставшийся процеженный бульон, положить нарезанное кусками мясо, накрыть крышкой и варить примерно полчаса. В конце варки заправить щи сметаной и дать еще раз бульону закипеть.

Щи ленивые с грибами

Состав: *сушеные грибы – 100 г, свежая капуста – 250 г, картофель – 300 г, петрушка – 1 корень, морковь – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. л. или свежие помидоры – 4 шт., сливочное масло и сметана – по 4 ст. л., соль, перец, зелень.*

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук репчатый, дать вскипеть, добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель и кипятить 10–15 минут. Положить в суп отваренные и нарезанные грибы, поджаренную и разведенную водой пшеничную муку, нарезанный ломтиками свежий помидор, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10–15 минут. Перед подачей на стол в тарелки добавить ложку сметаны и зелень петрушки и укропа.

Щи из свежей капусты

Состав: *вода – 2 л, белокочанная или савойская капуста – 600–700 г, картофель – 2 шт., небольшая репа – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки, лук – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. л. с верхом или помидор – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. л., лавровый лист – 2–3 шт., черный перец – 2–3 горошины, соль по вкусу.*

Капусту, нарезанную шашечками или соломкой, опустить в кипящую воду. Когда вода вновь закипит, положить в нее нарезанный дольками или брусочками картофель. Мелко нарезанные коренья и лук обжарить в масле с томатом-пюре на сковороде, заправить ими щи и проварить в течение 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки в кастрюлю положить перец, лавровый лист и соль по вкусу. Одновременно со специями в суп можно положить 2–3 дольки чеснока, растертого с солью.

Если вместо томата-пюре использовать свежие помидоры, то их нужно класть в кастрюлю перед окончанием варки. Готовые щи разлить в тарелки, положить в каждую по кусочку мяса, сверху посыпать зеленью. В соуснике к щам подать сметану.

Щи постные

Состав: *квашеная капуста – 500–750 г, сухие белые грибы – 5–6 шт., гречневая крупа – 1 ст. л., лук – 1 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., репа или брюква – 1 шт., петрушка – 1 шт., укроп – 1 ст. л., лавровый лист – 3 шт., чеснок – 4 зубчика, черный перец – 8 горошин, сметана – 100 г, масло подсолнечное, оливковое или маковое – 1–2 ст. л.*

1 вариант. Квашеную капусту залить 0,5 л кипятка и поставить в глиняном горшочке в духовку на 20–30 минут. Затем отвар слить в отдельную эмалированную или фаянсовую посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить подготовленным ароматизированным растительным маслом (для этого масло нужно нагреть, но не жарить, в сковороде или сотейнике и добавить семена кориандра, аниса, фенхея, укропа или зелень сельдерея, петрушки) и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите.

2 вариант. Подготовить 1 литр грибного бульона. Грибы и разрезанную на 4 части картофелину сложить в эмалированный сотейник, залить 2 стаканами холодной воды и поставить на огонь. Когда вода закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и опустить в грибной бульон довариваться. Соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

Щи свежие

Состав: *капуста свежая – 200 г, морковь – 45 г, лук – 10 г, картофель – 150 г, помидор (кусочки) – 30 г, масло сливочное – 3 ч. л., мука – 1,5 ч. л., соль.*

Капусту нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Картофель также нарезать кубиками и, когда капуста прокипит, опустить в кастрюлю, затем добавить репчатый лук и помидор. Нашинкованную тонкими колечками морковь потушить на медленном огне в сливочном масле, растертом с мукой, после чего положить в суп.

Перед подачей в тарелку положить сметану.

Щи грибные

Состав: *вода – 1 л, капуста – 1 кочан, грибы – 100 г, морковь – 1 шт., картофель – 3 шт., петрушка – 1 корень, укроп – 1 небольшой пучок, сок 1 лимона, пшеничная мука – 1 ст. л., масло (сливочное или растительное) – 2 ст. л., соль.*

Свежую капусту мелко нашинковать и потушить с маслом. Отварить грибы, морковь, картофель и корень петрушки в воде. При выкипании воду подливать. Когда грибы сварятся, добавить тушеную капусту и варить еще немного на медленном огне. В готовые щи влить лимонный сок, заправить поджаренной с маслом мукой. Посыпать зеленью укропа.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Состав: *свежие грибы – 200–300 г, свежая капуста – 250 г, мука – 4 ст. л., растительное масло – 4 ст. л., лавровый лист, перец, соль.*

Нашинкованную свежую капусту варить 30–40 минут. За 20 минут до конца варки добавить нашинкованные свежие грибы, перец, лавровый лист, соль. Готовые щи заправить поджаренной мукой (муку поджарить с 4 ст. л. масла). Можно добавить картофель (200 г). Его кладут через 10–15 минут после того, как щи закипели.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Состав: *сушеные грибы – 100 г, капуста – 100 г, картофель – 200 г, петрушка – 1 корень, сельдерей – 1 корень, морковь – 1 шт., сливочное масло – 5–6 ст. л., мука – 2 ст. л., лук – 2–3 шт., соль.*

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и нашинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить, налить в кастрюлю, положить в нее подготовленные грибы и варить 15–20 минут. Затем добавить картофель, слегка поджаренные коренья петрушки, сельдерея, моркови и варить до готовности овощей. Щи заправить луком, поджаренным с мукой. Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

Щи из квашеной капусты с грибами

Состав: *сушеные грибы – 15 г, квашеная капуста – 250 г, морковь – 40 г, петрушка – 20 г, репчатый лук – 40 г, мука – 10 г, жир – 20 г, сметана – 20 г, вода – 800 г, зелень, специи, томат-паста.*

Приготовить грибной бульон. Сваренные грибы вынуть из бульона и нашинковать. Мелко нарезать лук и спассеровать его до светло-желтого оттенка. Коренья следует спассеровать отдельно, прибавив в конце томат-пасту. Потушить почти до готовности квашеную капусту, затем вместе с пассерованными овощами залить грибным бульоном. Через некоторое время посолить и добавить в суп нашинкованные вареные грибы. В конце варки добавить специи и заправить мучной пассеровкой.

Подавать со сметаной.

Щи по-уральски с крупой

Состав: *крупа – 20 г, томат-паста – 50 г, квашеная капуста – 200 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 40 г, чеснок – 1 долька, жир – 20 г, бульон или вода – 850 г, соль, специи.*

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль, специи. В уже готовые щи положить растертый с солью чеснок.

Подать со сметаной и зеленью.

Щи из капустной рассады

Состав: *капустная рассада – 800 г, лук – 200 г, морковь – 200 г, корень петрушки – 1 шт., масло – 2 ст. л.*

Очищенные коренья и лук нарезать дольками и поджарить в суповой кастрюле на масле.

Рассаду очистить от корешков, разрезать на 2–3 части, промыть, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой; когда вода стечет, переложить рассаду в кастрюлю с поджаренными кореньями и залить кипящим овощным бульоном. Одновременно положить лавровый лист, перец, соль и варить 25–30 минут.

Щи из рассады подают на стол со сметаной и посыпают укропом или зеленью петрушки.

В щи перед окончанием варки можно положить мучную заправку.

Щи с яблоками

Состав: *капуста – 300 г, морковь – 30 г, репа или брюква – 15 г, петрушка – 15 г, свежие яблоки – 50 г, томат-пюре – 15 г, бульон – 1,5–2 л, сливочное масло – 30 г, сметана – 40 г, соль.*

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить.

В тарелку со щами положить сметану.

Летние щи с картофелем

Состав: *бульон или вода – 3 л, морковь – 2–3 шт., петрушка – 1 корень, лук – 1–2 шт., капуста и картофель – по 500 г, помидоры – 200 г.*

В бульон (или воду) положить очищенные и нарезанные морковь, петрушку, лук и раннюю капусту; при этом разрезать кочаны на крупные доли (на 4–6 частей), затем добавить целый очищенный картофель и соль.

Перед подачей к столу положить в кастрюлю нарезанные на дольки помидоры, дать бульону прокипеть и разлить в тарелки, положив в каждую тарелку дольку кочана капусты, 2–3 картофелины, помидоры, укроп или зелень петрушки.

Борщ свекольный с перловой крупой

Состав: *вода – 1,5 л, картофель – 3 шт., капуста – 1/4 вилка, перловая крупа – 1/4 стакана, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., лук – 1 шт., зеленый горошек – 2 ст. л., томатный соус – 3 ст. л., лавровый лист – 3 шт., чеснок – 2 зубчика, коренья, сушеная зелень, перец, соль.*

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу. Варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и спассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус. Пассеровать, часто помешивая. В борщ бросить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Опустить в борщ пассерованные компоненты и варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, ввести толченый чеснок, сразу накрыть крышкой и снять с огня, дать настояться 30 минут.

Борщ с ревенем

Состав: *капуста – 1/4 вилка (300 г), картофель – 2–3 шт., репчатый лук – 3 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., сладкий перец – 1 шт., фасоль – 1 ст. л., сок ревеня – 1/2 стакана, растительное масло – 2 ст. л., томат-пюре – 1 ст. л., пучок зеленого лука, укроп.*

В кипящую воду положить шинкованную капусту и нарезанный дольками картофель. Через 12–15 минут после закипания добавить фасоль, мелко нарезанный сладкий перец и борщевую заправку, приготовленную из лука, моркови, свеклы – поджаренных, а затем тушеных с томатом-пюре и небольшим количеством воды и сока ревеня. Кипятить 12–15 минут, добавить перец, лавровый лист, соль.

Подать с мелко нарезанными укропом и зеленым луком.

Борщ с плавленым сыром

Состав: *свекла – 4 шт., капуста – 200 г, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., масло – 2 ст. л., сметана – 4 ст. л., перец, соль, плавленый сыр – 100 г, зеленый лук – 2 ст. л., томат-паста – 1 ст. л.*

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 минут. Тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, молотый перец, соль и проварить еще 2–3 минуты.

Подавать со сметаной и зеленым луком.

Борщ на овощном бульоне (лечебное питание)

Состав: *капуста – 100 г, свекла –70 г, картофель – 60 г, морковь –15 г, сельдерей –5 г, помидоры – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, лимонная кислота – по вкусу (вместо нее можно положить яблоки или черную смородину), вода – 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать; затем добавить масло и полстакана воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, половину помидоров и тушить еще 10 минут.

В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками.

Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Борщ черниговский

Состав: *свекла – 120 г, свежая белокочанная капуста – 240 г, фасоль – 20 г, картофель – 50 г, кабачки – 25 г, помидоры – 10 г, яблоки – 50 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 30 г, томат-паста – 20 г, свиное сало – 20 г, сметана – 30 г, бульон или вода – 750 г, сахар, соль, уксус.*

Нарезать свеклу соломкой и потушить с добавлением жира, томата, соли, сахара и уксуса до готовности. Коренья и лук нарезать соломкой и потушить.

Поместить в кипящий бульон капусту, затем картофель, тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, специи, вареную фасоль и довести до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные ломтиками или дольками кабачки, помидоры, яблоки.

Подать со сметаной и зеленью.

Борщок

Состав: *овощной бульон – 300 мл, свекла – 100 г, капуста – 50 г, морковь – 30 г, лук – 10 г, горох – 10 г, картофель – 50 г, брюква – 10 г, помидор (кусочек) – 5 г, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1/2 ч. л., укроп, сахар, соль.*

Приготовление бульона. Овощи очистить, нарезать крупными кусками, горох перемыть, сложить все в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить 3 часа, пока бульон не увариться на 2/3 от первоначального объема. Овощи извлечь, отвар процедить и прокипятить еще раз с добавлением соли.

Свеклу, морковь, брюкву, свежую капусту нашинковать, лук мелко нарезать. Сложить в кастрюлю, добавить сахар и припущенный в масле кусочек помидора. Залить небольшим количеством овощного бульона и тушить под крышкой. За 30 минут до окончания варки в борщок добавить очищенный картофель. Когда овощи будут готовы, процедить в борщок оставшийся овощной бульон и добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном. Борщок с заправкой кипятить еще 8–10 минут.

Готовый борщок можно заправить сметаной и подавать с подсушенными гренками из белого хлеба.

Борщ с ушками

Состав для ушек: *пшеничная мука – 100 г, яйцо – 1 шт., кислое молоко – 50 г, сахар, сода.*

Борщ готовится на грибном бульоне как обычно, т. е. со свеклой и капустой или свекольной ботвой, зеленью. Для приготовления ушек замешать крутое тесто, раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Разрезать на полоски шириной 3–4 см, которые нарезать в виде ромбов. Противоположные концы ромбов соединить и защипать. Приготовленные полуфабрикаты выпечь в духовом шкафу на противне, смазанном жиром. Ушки подавать к бульону на пирожковой тарелке.

Из рассыпчатой гречневой каши сделать начинку с прожаренным луком. Ушки запечь, опустить в борщ. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Борщ с фасолью

Состав: *свекла – 160 г, свежая капуста – 80 г или квашеная – 60 г, фасоль – 40 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, жир – 20 г, чеснок – 1 долька, сахарный песок – 6 г, 3 %-ный уксус – 15 г, бульон или вода – 800 г, соль, специи.*

Порубить капусту, остальные овощи порезать ломтиками. Перебрать и помыть фасоль, залить ее холодной водой и варить на слабом огне до готовности.

Опустить в кипящий бульон капусту, коренья и варить 15 минут, добавить тушеную с томатом свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и довести все до готовности. После того как борщ будет готов, добавить по вкусу сахарный песок, уксус, чеснок.

Такой борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах.

Рассольник домашний

Состав: *свежая капуста – 80 г, картофель – 180 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 60 г, сельдерей (корень) – 20 г, репчатый лук – 40 г, лук-порей – 40 г, соленые огурцы – 60 г, столовый маргарин – 20 г, бульон или вода – 750 г, огуречный рассол, специи, соль.*

Рассольник домашний готовят на грибном бульоне либо на овощном отваре.

Коренья и лук нашинковать и запассеровать. Нарезать соломкой белокочанную капусту, картофель и соленые огурцы. Далее рассольник готовят, как указано в предыдущем рецепте. За 5 минут до окончания варки добавить специи, соль и заправить огуречным рассолом.

Можно подать с клецками.

Рассольник дальневосточный

Состав: *отварная морская капуста – 100 г, картофель – 180 г, петрушка (корень) – 60 г, репчатый лук – 40 г, соленые огурцы – 60 г, столовый маргарин – 20 г, бульон или вода – 750 г.*

Картофель и коренья порезать брусочками, лук нашинковать. Огурцы, нарезанные брусочками, припустить, предварительно удалив грубую кожицу и семена.

Отварить морскую капусту, охладить ее, нарезать соломкой и запассеровать вместе с кореньями и луком. Далее рассольник готовят, как указано в основном рецепте.

Суп крестьянский

Состав: *капуста – 100 г, картофель – 145 г, репчатый лук – 25 г, морковь – 15 г, репа – 20 г, помидоры – 35 г, топленое сало – 10 г, растительное масло – 20 г, сметана – 20 г, соль, перец.*

Капусту нарезать квадратиками, репу – кубиками, репчатый лук – полукольцами. В кипящий бульон поместить нарезанную капусту, картофель, нарезанный кубиками, репу, предварительно обжаренные коренья и варить 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки можно положить нарезанные кубиками помидоры и специи, зелень.

Суп крестьянский с крупой

Состав: *свежая капуста – 160 г, картофель – 80 г, крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) или пшено – 40 г, овсяные хлопья «Геркулес» – 35 г, репа – 30 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 20 г или свежие помидоры – 40 г, жир или растительное масло – 20 г, бульон или вода – 750–800 г, сметана.*

Хорошо промытую перловую, ячневую, овсяную, пшеничную крупу сварить до полуготовности, затем заложить в кипящий бульон или воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить заранее запассерованные овощи и помидоры или томат-пасту.

Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» – за 15–20 минут до окончания варки супа. Суп можно готовить без томат-пасты и помидоров.

Подать со сметаной.

Суп с цветной капустой

Состав: *цветная капуста – 2 головки (средние), морковь – 1 шт., сельдерей – 1 стебель, петрушка – 1–2 пучка.*

Сварить мясной бульон. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки (если кочешки крупные, то разрезать их на 2–4 части), морковь нарезать кружочками и все положить в процеженный бульон; затем добавить сельдерей, соль и варить на слабом огне 20–30 минут. За 2–3 минуты до окончания варки стебли сельдерея вынуть и посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки. В суп в начале варки можно добавить 1,5–2 столовые ложки риса.

К супу подать пирожки или пирог с начинкой из говядины или ливера.

Суп с брюссельской капустой

Состав: *брюссельская капуста – 600 г, картофель – 3–4 шт., сливочное масло – 2 ст. л., сметана – 0,5 стакана.*

Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить.

Залить капусту 6–7 стаканами грибного бульона (или горячей воды), добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.

Суп картофельный с баклажанами или кабачками

Состав: баклажан – 1 шт., картофель – 3 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 12 ст. ложек, вода – 1–1,5 л.

Очищенные и мелко нарезанные кабачки или баклажаны посолить, дать постоять, отжать сок. Картофель нарезать кубиками, сварить в подсоленной воде до полуготовности. Добавить баклажаны или кабачки и мелко нарезанные свежие помидоры. Влить в суп немного растительного масла и положить лавровый лист. Варить суп до готовности, затем 10–15 минут настоять и подать теплым.

Суп-пюре из кабачков

Состав: *кабачок – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки, молоко – 3\4 стакана, яйцо – 1 шт.*

Очистите кабачок, нарежьте и поставьте вариться в небольшом количестве воды. Посолите.

Со сваренного кабачка слейте воду, а кабачки протрите сквозь сито. Столовую ложку муки спассеруйте на растительном масле и разбавьте водой, в которой варились кабачки.

Соедините полученную массу с протертыми кабачками, добавьте три четверти стакана молока, размешайте, поставьте на огонь и дайте закипеть. Сразу же снимите с огня и заправьте взбитым яйцом.

Подавайте к столу, заправив лимонным соком и мелко нарезанным укропом.

Борщ с баклажанами

Состав: *картофель – 100 г, капуста – 100 г, баклажаны – 50 г, перец сладкий – 20 г, помидоры свежие – 40 г, свекла – 100 г, лук репчатый – 40 г, морковь – 40 г, корень петрушки – 20 г, масло топленое – 20 г, томат – пюре – 40 г, сахар – 5 г, квас свекольный – 160 г, сметана – 30 г, зелень, соль, перец черный горький, лавровый лист.*

В кипящий бульон заложить нарезанные дольками картофель и баклажаны, дать закипеть, добавить нашинкованные соломкой свежую капусту и сладкий перец и варить 15–20 минут. Затем положить в борщ нарезанные дольками свежие помидоры, тушенную с жиром, томатом-пюре и свекольным квасом, нарезанную соломкой свеклу, пассерованные репчатый лук и коренья, соль, сахар, черный горький перец, лавровый лист и варить еще 5–7 минут. При подаче в тарелки с борщом положить сметану и посыпать зеленью.

Суп «Лето»

Состав: *баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец – 1 стручок, картофель – 4–5 шт., вода – 1–1,5 л.*

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже обжарить все на масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить обжаренные овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой, положить сметану.

Суп по-генуэзски

Состав: *баклажаны – 200 г, картофель – 500 г, капуста – 100 г, тыква – 100 г, помидоры – 120 г, белые грибы – 100 г, зеленая фасоль – 100 г, оливковое масло – 100 г, вода – 2 л, фасоль – 60 г, рис – 100 г, чеснок – 4 зубчика, орехи – 60 г, брынза – 40 г, сыр – 40 г, растительное масло – 25 г, сливочное масло – 20 г, соль.*

Баклажаны, картофель, тыкву, капусту, помидоры очистить и нарезать ломтиками. Выложить все овощи в кастрюлю, добавить к ним стручки зеленой фасоли, белые свежие грибы, нарезанные дольками, оливковое масло, налить воды, посолить и варить на слабом огне до готовности, затем добавить отдельно сваренную фасоль и промытый рис. За 5 минут до готовности заправить суп чесноком, растертым с грецкими орехами, брынзой и сыром и разведенным растительным маслом с добавлением сливочного.

Суп тыквенный с горохом

Состав: *тыква – 300 г, картофель – 2 шт., горох – 0,5 стакана, лук – 1 шт., петрушка или сельдерей, морковь – 1 шт., масло или жир – 2 ст. л., перец, зелень, соль.*

Сухой горох варить в воде до полуготовности.

Добавить нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут обжаренные в жире рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, варить еще 5–10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной (следить за тем, чтобы она не разварилась). Вместо тыквы можно взять кабачки или патиссоны.

Суп картофельный с фасолью и ботвой гороха

Состав: *картофель – 3 шт., фасоль – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., тыква – 200 г, рубленые листья гороха – 0,5 стакана, сметана – 3 ст. л., вода – 1,5 л, рубленая зелень сельдерея – 1 ст. л., соль.*

Картофель нарезать ломтиками, лук – полукольцами, морковь, тыкву натереть на крупной терке. Листья гороха мелко порубить. Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 часа.

В замоченную фасоль влить воду, довести до кипения, добавить картофель и варить 7–8 минут. Потом опустить овощи и рубленые листья гороха и варить еще 6–7 минут. Настаивать без нагревания 10–15 минут.

При подаче посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью сельдерея.

Суп с тыквой и плавленым сыром

Состав: *тыква – 200 г, плавленый сыр – 100 г, вода – 1,5 л, рубленая зелень укропа – 2 ст. л., кислое молоко – 1 стакан, соль, перец.*

В кипящую воду положить нарезанный кусочками сыр, соль, перец и проварить 2–3 минуты, охладить. Морковь натереть на крупной терке, к ней добавить рубленую зелень укропа, кислое молоко и охлажденную смесь из плавленого сыра.

Бульон из зеленых овощей

Состав: *зеленый горошек – 120 г, капуста – 120 г, шпинат – 120 г, листья салата – 120 г, вода – 1 л, сахар, соль.*

Молодой зеленый горошек, шпинат, листья салата и капусты (капусту предварительно обварить кипятком) опустить в кастрюлю с кипятком и варить на медленном огне 1,5 часа. Затем бульон снять с огня, процедить, посолить и еще раз прогреть (2–3 минуты).

Суп-пюре из цветной капусты (1 вариант)

Состав: *цветная капуста – 600 г или белокочанная – 750 г, картофель – 500 г, масло – 3 ст. л., молоко – 2 стакана.*

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, посолить и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки. Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 минут.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

Суп-пюре из цветной капусты (2 вариант)

Состав: *капуста цветная – 100 г, картофель – 100 г, рис – 20 г, молоко – 100 г, масло сливочное – 10 г, вода – 500 г.*

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу положить масло (куском).

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

Состав: *цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью.

К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Состав: *цветная капуста – 150 г, кабачок – 150 г, желток – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. л.*

У цветной капусты удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошо промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошо размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре можно заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Суп из кукурузы с грибами и кабачками

Состав: *кукуруза – 4 початка, кабачки или тыква – 500 г, белые грибы или подберезовики – 200 г, или сушеные грибы – 20 г, морковь – 1 шт., петрушка или сельдерей – 40 г, лук – 1 шт., масло – 50 г, соль – 0,5 ст. л., лавровый лист – 2 шт., перец – 8–10 горошин, сметана – 2 ст. л., укроп или зелень петрушки.*

Кукурузу в початках варить 30–40 минут. В кастрюлю налить 1,5 л воды, положить в нее зерна кукурузы, грибы, нарезанные ломтиками, кабачки или тыкву, очищенные от кожуры и семян, нарезанные кубиками, и варить при слабом кипении. Лук и коренья нарезать ломтиками и слегка поджарить на жире, затем положить в суп, добавить соль, специи и варить 20–30 минут.

Если суп варится с сушеными грибами, то их нужно варить отдельно в течение часа, затем мелко нарезать, а отвар развести водой, чтобы получить 1,5 л грибного бульона. На этом бульоне и варить суп. При подаче на стол в суп положить сметану, посыпать рубленой зеленью.

Суп-слоенка овощной

Состав: *подсолнечное масло – 200 г, лук – 1 шт., помидоры – 6 шт., капуста – 0,5 кочана, сладкий перец – 4 шт., картофель– 3–4 шт., кабачки – 2 шт., морковь – 1 шт., подсолнечное масло – 2 ст. л., лавровый лист, перец, соль.*

Налить на дно гусятницы подсолнечное масло, обжарить в нем до золотистого цвета лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой – шинкованная свежая капуста с солью. Затем – сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх – нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой – 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь. Приготовить приправу. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся в масле до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения.

Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить бульоном, добавить сметану, посыпать рубленой зеленью.

Капустный суп

Состав: *капуста – 100 г, вода – 750 мл, щепотка тмина или других специй (имбирь, мускатный орех тертый, черный перец молотый, сладкий болгарский перец молотый), столовый уксус – 1–2 ст. л., сахар – 0,5 ч. л., сливочное масло – 20 г, мука – 1 ст. л., зелень петрушки и лука.*

Нарезанную соломкой капусту потушить с тмином в кастрюле под крышкой, добавив воды, затем варить до готовности капусты. Отдельно на сковороде приготовить масляно-мучную заправку из поджаренной на масле муки, разбавить ее водой, влить в суп, довести до кипения, по вкусу положить уксус и сахар (вкус должен быть кисловато-сладковатым), выключить огонь и всыпать зелень. Перед концом варки можно добавить 10 г тертого твердого сыра либо томат-пасты.

Капустник кубанский

Состав: *квашеная капуста – 200 г, картофель – 2 шт., пшено – четверть стакана, томат-пюре – 1 ч. л., растительное масло – 1 ст. л., сметана – 4 ч. л., чеснок, зелень.*

Нарезанный ломтиками картофель сварить вместе с хорошо промытым пшеном. Квашеную капусту промыть, мелко нарубить и добавить в кастрюлю, где варится картофель. Туда же добавить пассерованный лук и томат. Довести до готовности, посолить, поперчить, положить растертый чеснок (2–3 дольки) и рубленую зелень петрушки и укропа.

Подавая на стол, заправить сметаной.

Суп из капусты и сельдерея

Состав: *сельдерей (корень) – 1 шт., капуста – 100 г, лук – 1 шт., мука – 15 г, мясной бульон – 1 л, сметана – 75 г, яичный желток – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сыр – 30 г, соль.*

Капусту нашинковать, залить бульоном и варить 10 минут. Корни сельдерея промыть и натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать полукольцами, затем смешать и обжарить. Добавить муку и продолжить обжаривание. Развести пассеровку бульоном и проварить 10 минут.

Сметану и желток развести холодным бульоном и добавить в суп. При подаче заправить тертым сыром и солью.

Суп из савойской капусты

Состав: *савойская капуста – 160 г, морковь – 60 г, репа – 60 г, петрушка – 40 г, сельдерей – 20 г, репчатый лук – 40 г, лук-порей – 30 г, свежие помидоры – 60 г, специи, вода – 750 г.*

Нарезать дольками морковь, репу, петрушку, сельдерей. Репу бланшировать в кипятке 2–3 минуты, мелкий репчатый лук оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки, савойскую капусту нарезать дольками или порубить и также погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

Подготовленные овощи заложить в посуду с толстым дном в виде отдельных букетов, выровнять и залить кипятком так, чтобы овощи только были ею покрыты. Затем добавить специи (лавровый лист, перец горошком, гвоздику) и довести до кипения.

Далее запечь овощи в духовке. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона помидоры, нарезанные дольками. При подаче положить в суп сметану, овощи букетами и помидоры.

Окрошка с репой

Состав: *репа – 2 шт., хлебный квас – 1 л, цветная капуста – 1/2 небольшого кочана, морковь – 1 шт., свежие огурцы – 2 шт., зеленый лук – 1/3 стакана, яйцо – 2 шт., сметана – 2 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль.*

Вареные и охлажденные репу, цветную капусту, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Растертый зеленый лук соединить с растертыми желтками, сметаной, сахаром, солью, все это смешать, развести квасом, положить нарезанные репу, морковь и цветную капусту. При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень.

Похлебка из отвара цветной капусты

Состав: *рубленая цветная капуста – 2 стакана, вода – 1,5 л, картофель – 2 шт. средней величины, лук – 1 шт., сметана – 3 ст. л., соль.*

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – полукольцами. Овощи уложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать 5–10 минут. В готовую похлебку добавить сметану и соль.

Похлебка из свежих огурцов и капусты

Состав: *свежие огурцы – 3 шт., капуста – 100 г, рубленая зелень – 2 ст. л., соль.*

Белокочанную капусту и огурцы нарезать соломкой, кочерыжку натереть на крупной терке. Смесь залить кипящей соленой водой, довести до кипения, добавить маргарин и рубленую зелень.

Похлебка из капусты кольраби

Состав: *кольраби – 3 шт. средней величины, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., вода – 1 л, сметана – 3 ст. л., соль.*

Кольраби и морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами.

Подготовленные овощи заложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут и настоять без нагревания при закрытой крышке 10–12 минут. Перед подачей заправить сметаной.

Суп апельсиновый с тыквой и орехами

Состав: *апельсины – 2 шт., тыква – 300 г, миндальные орехи – 20 шт., мед – 2 ст. л., вода – 4 стакана.*

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

Суп яблочно-тыквенный

Состав: *яблоки – 2 шт., тыква – 300 г, мед – 3 ч. л., вода – 4 стакана.*

Яблоки очистить от кожицы и семенной части, нарезать кубиками, очищенную тыкву натереть на терке. Очистки от яблок залить водой и варить до мягкости. В горячий процеженный отвар добавить подготовленные яблоки, тыкву и мед.

Вторые блюда

Пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 100 г, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л.*

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль и еще раз прокипятить 1–2 минуты. В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Пюре из разных овощей

Состав: *овощи разные – 80 г, картофель – 20 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л., сахар – 1/2 ч. л.*

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюле, на дно которой налить немного горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Тушить овощи нужно, следя за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипяток). Для ускорения варки прибавить сахарный песок (1/2 ч. л.). Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности. Горячие овощи протереть через сито, добавить 1/2 стакана горячего молока, немного соли и хорошо взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Пюре из сборных овощей (лечебное питание)

Состав: *морковь – 60 г, цветная капуста – 60 г, горошек зеленый – 30 г, бобы зеленые – 35 г, молоко – 60 г, сливочное масло – 25 г, сахар – 5 г.*

Морковь тушить с небольшим количеством молока; остальные овощи отварить, соединить с морковью, пропустить через частую решетку мясорубки и развести горячим молоком и 10 г растопленного масла; затем полученную массу взбить, добавить сахар и подать с маслом (куском).

Пюре можно подать со сваренным в мешочек яйцом.

Пюре из картофеля и капусты

Состав: *лук– 1 шт., капуста – 500 г, картофель – 1 кг, яичные желтки – 3 шт., соль по вкусу.*

Головку репчатого лука мелко нарезать, обжарить в масле, добавить свежую нашинкованную капусту, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить отварной, растертый в массу, картофель, соль. Все взбить. Вкус массы улучшится, если добавить сырые желтки.

Подавать к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо с жареным шпиком.

Пюре из капустных кочерыжек с яйцами

Состав: *яйцо – 1 шт., капустные кочерыжки – 150 г, пшеничная мука – 10 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 30 г, соль по вкусу.*

Кочерыжки белокочанной капусты очистить, нарезать (произвольно) и припустить в молоке до готовности, после чего протереть через сито. Протертые кочерыжки соединить с молочным соусом средней густоты и хорошо перемешать. При подаче на пюре положить прогретое яйцо, сваренное в мешочек, и полить сливочным маслом.

Овощное рагу (1 вариант)

Состав: *картофель – 80 г, цветная капуста – 50 г, репа – 50 г, морковь – 100 г, зеленый горошек – 30 г, сахар – 1/2 ч. л., соль.*

Овощи очистить и нарезать кубиками. Морковь и репу опустить в кипящую воду, посолить, положить сахар и варить на слабом огне. Когда овощи будут наполовину готовы, добавить картофель и зеленый горошек. Лишнюю воду слить (вода должна только покрывать овощи), закрыть кастрюлю крышкой и варить все до готовности. В готовые овощи влить соус бешамель и прокипятить 2–3 минуты. Перед подачей в тарелку можно положить столовую ложку густых сливок или сливочное масло.

Овощное рагу (2 вариант)

Состав: *молодой кабачок – 1 шт. (небольшой), баклажан – 1 шт., сладкий перец – 3 шт., цветная капуста – 1 кочан, репчатый лук – 2 головки, лук-порей – 1 шт., морковь – 1 шт., зеленый горошек – 1/2 стакана, стручковая фасоль – 1/2 стакана, красные помидоры – 2 шт., петрушка (корень) – 1 шт., сельдерей (корень) – 1 шт., чеснок – 4 дольки, овощной отвар – 3/4 стакана, соль, перец по вкусу, лавровый лист – 1 шт., мелко нарезанная зелень укропа и петрушки – 2–3 ст. л., растительное масло для жарки – 3–4 ст. л.*

Подготовленные овощи крупно нарезать. Цветную капусту, зеленый горошек, фасоль отварить. Репчатый лук, коренья петрушки, сельдерея и морковь нашинковать, обжарить порознь в растительном масле. Все овощи соединить, приправить солью, перцем, лавровым листом, залить овощным отваром, закрыть крышкой и тушить в духовке 20 минут. Готовое блюдо посыпать истолченным чесноком, на мгновение закрыть крышкой и тотчас открыть, чтобы чеснок не потерял вкус и аромат.

Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью.

Овощное рагу с пшеном

Состав: *картофель – 80 г, морковь – 30 г, грибы – 30 г, капуста – 30 г, лук – 20 г, масло топленое – 15 г, крупа пшенная – 16 г, соус сметанный – 75 г, масло сливочное (жир) – 10 г, зелень, соль по вкусу.*

Очищенные картофель и морковь нарезать кубиками и отдельно обжарить. Лук и грибы спассеровать, капусту нарезать шашками и припустить. Из пшена сварить рассыпчатую кашу. Подготовленные овощи и грибы соединить со сметанным соусом, кашей и тушить. Подать в горшочке, полив сливочным маслом и посыпав зеленью.

Патиссоны в сметане

Состав: *патиссоны – 4 шт., сметана – 4 ст.л., укроп, петрушка (зелень), соль – по вкусу.*

Патиссоны вымыть и опустить в в кипящую подсоленную воду, варить 15–20 минут до мягкости. После варки охладить, разрезать на дольки, уложить на тарелку, залить сметаной, посыпать зеленью.

Тыква под сливочным соусом

Состав: *тыква – 600 г, молоко – 2 стакана, сливки – 1 стакан, мука – 5 ч. л., масло сливочное – 1 ст. л., укроп, петрушка (рубленая зелень) – 1 ст. л. соль – по вкусу.*

Тыкву очистить, порезать мелкими кубиками, залить кипящим молоком и поставить варить. Когда тыква будет готова, процедить. Муку размешать со сливками и тонкой струйкой, при непрерывном помешивании, влить в кипящее молоко. Довести до кипения, посолить, добавить масло, размешать и снять с огня. Залить тыкву соусом и посыпать зеленью.

Плов из риса с фруктами и овощами

Состав: *рис – 50 г, изюм – 15 г, чернослив – 25 г, морковь – 30 г, цветная капуста – 40 г, масло сливочное – 15 г, вода – 100 г.*

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть, крышкой и тушить не менее 1 часа.

Баклажаны с орехами

Состав: *баклажаны – 250 г, орехи (очищенные) – 45 г, лук репчатый или зеленый – 35 г, чеснок – 3 г, зелень (кинза, чабер, базилик, петрушка, сельдерей) – 15 г, винный уксус – по вкусу, перец красный молотый, соль – по вкусу.*

Баклажаны нарезают вдоль, укладывают в эмалированную кастрюлю, вливают немного кипящей воды и варят на слабом огне 20–30 минут (следят, чтобы не разварились). Готовые баклажаны откидывают на дуршлаг, остужают, отжимают, нарезают вдоль узкими ломтиками. Очищенные грецкие орехи толкут вместе с чесноком и солью, добавляют мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, нарубленную зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, перец, винный уксус, все перемешивают. Соединяют приправу с подготовленными баклажанами.

Икра из патиссонов

Состав: *патиссоны – 1.2 кг, репчатый лук – 3–4 шт., томат-пюре – 4 ст. л., растительное масло – 2.5 ст. л., уксус (3 %-ный) – 1 ч. л., соль, черный перец (молотый) – по вкусу.*

Нарезанные кружочками патиссоны запекают в духовке до готовности, охлаждают и измельчают на мясорубке. Нашинкованный лук, добавив томат-пюре, пассеруют до готовности, затем смешивают с измельченными патиссонами и, помешивая, тушат до загустения массы, в конце добавляют уксус, соль, перец, охлаждают.

Тыква орехово-медовая

Состав: *тыква – 500 г, грецкие орехи – 1 стакан, сахарный песок – 1/2 стакана, мед – 2 ст.л.*

Подготовленную тыкву нарезать кусочками, выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она наполовину прикрывала тыкву и варить при закрытой крышке до готовности. Затем вынуть ее из кастрюли и дать остынуть. Истолченные ядра грецких орехов смешать с сахарной пудрой. Мед и сахарный песок развести в кипящей воде. Отваренную тыкву мелко нарезать и перемешать с толчеными орехами и приготовленным сиропом. К столу подавать в холодном виде.

Ризотто с овощами

Состав: *рис – 100 г, овощи (корень петрушки, савойская капуста, лук-порей, морковь, цветная капуста, зеленый горошек) – 400 г, сливочное масло – 20 г, грибы – 100 г или шампиньоны – 50 г.* ***Для соуса:*** *маргарин – 30 г, мука – 20 г, сливки – 1/2 стакана, желток – 1 шт., толченые сухари – 20 г, твердый сыр – 30 г.*

Рис залить кипятком (воды в 2 раза больше объема риса), положить 5 г сливочного масла, посолить и варить до полного поглощения воды рисом. Очищенные петрушку, морковь и лук натереть на терке, цветную капусту разделить на маленькие кочешки, савойскую капусту нашинковать. Все залить водой (полстакана), добавить 5 г масла, посолить и тушить в закрытой кастрюле.

Очищенные грибы порубить, залить 4 ст. л. воды, добавить оставшееся масло, посолить и тушить 20 минут. *Приготовление соуса.* Из жира и муки приготовить заправку, развести сливками, добавить натертый сыр, сухари, посолить, прокипятить и запустить туда желток. Рис, грибы и овощи соединить, вымесить с половиной соуса, выложить в форму, полить оставшимся соусом и запечь.

Тыква с брынзой

Состав: *тыква – 1 кг, брынза – 200 г, помидоры – 4 шт., растительное масло – 50 г.*

Тыкву вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и сварить в подсоленной воде. Затем снять кожуру, нарезать тыкву ломтиками и уложить их на промасленный противень, пересыпав измельченной брынзой. Сверху выложить нарезанные кружочками помидоры, полить растительным маслом и запечь в духовке.

Баклажаны в сметане

Состав: *баклажан – 2 шт., мука – 1 ст. л., чеснок – 2 дольки, сметана – 1 стакан, масло растительное – 2 ст. л.*

Баклажаны имеют слегка горьковатый вкус. Поэтому перед использованием их нужно очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 минут. Таким образом, извлекается значительная часть соланина. Затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30–40 минут. При подаче на стол посыпать мелко резанным чесноком, зеленью петрушки или укропом.

Печеная тыква с ванильным соусом

Состав: *тыква – 1,5 кг, молоко – 3 стакана, сахар – 1/2 стакана, мука – 3 ст. л., яйцо (желток) – 2 шт., сахар ванильный – 1–2 пакетик, сливочное масло – по вкусу.*

Запечь целую или нарезанную крупными кусками тыкву. Дать остыть, нарезать кусочками, разложить на порционные тарелки и залить ванильным соусом: нагреть 2 стакана молока и всыпать в него сахар. Отдельно в оставшемся молоке развести спассерованную муку и желтки яиц. Влить немного горячего сладкого молока, чтобы смесь стала теплой и вылить ее в горячее молоко с сахаром, постоянно размешивая смесь венчиком. Прогреть соус на слабом огне, не прекращая размешивать, до легкого загустения. Снять готовый соус с огня и заправить по вкусу сливочным маслом и ванильным сахаром.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: *цветная капуста – 200 г, крупа гречневая – 1 стакан, масло сливочное – 2 ст. л., молоко или вода – 0,5 л.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Запеканка из капусты

Состав: *белокочанная капуста – 500 г, растительное масло – 4 ст. л., панировочные сухари – 2 ст. л., сыр – 100 г, яйцо – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 столовые ложки растительного масла, соль, и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Запеканка из капусты с макаронными изделиями

Состав: *белокочанная капуста – 300 г, мелко изломанные макароны или рожки – 1 стакан, вода – 1 стакан, яйцо – 2 шт., молоко – 1 стакан, соль.*

Капусту нарезать соломкой, кочерыжку мелко порубить, все перемешать. На дно сухой формы уложить половину капусты, на нее сухие макароны, сверху оставшуюся капусту. Подготовленную смесь залить горячей соленой водой, довести до кипения и запекать 15–20 минут при температуре 200–220 °С.

Яйца смешать с молоком, добавить соль и вылить на поверхность запеканки. Затем снова поместить в духовку на 15–20 минут.

Запеканка из грибов и белокочанной капусты

Состав: *белокочанная капуста – 1 кг, растительное масло – 50 г, свежие грибы – 500 г или соленые – 250–300 г, лук – 1–2 шт., вода или отвар – 2 стакана, соль, мускатный орех, молотые сухари.*

Очищенную капусту нашинковать и вместе с жидкостью и частью масла потушить до полуготовности. Грибы и лук мелко нарубить и пропарить в оставшейся части масла с солью. Все продукты уложить слоями в форму так, чтобы в нижнем и верхнем слоях была капуста. Сверху залить смесью из муки, воды, соли, тертого мускатного ореха, растительного масла. Запеканка должна пропечься и покрыться румяной корочкой.

Можно использовать соленые огурцы. В смазанную форму положить грибы, на них положить капусту и нарезанные соленые огурцы. Полить соусом: пассерованным в масле луком, мукой, солью и перцем.

Запеканка из грибов с капустой

Состав: *свежие грибы – 300 г или соленые – 500 г, белокочанная капуста – 1 кг, постное копченое мясо – 100 г, сливочное масло – 2–4 ст. л., лук – 1–2 шт., яйцо – 2 шт., грибной отвар – 2 стакана, сметана, сухари или тертый сыр – 2 ст. л., мускатный орех, соль.*

Грибы отварить и мелко нарезать, мясо нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и обжарить на масле, добавить туда грибы, мясо и обжарить. Капусту нашинковать, добавить масло и тушить до полуготовности. В посуду для запекания положить слой капусты, затем грибы и снова капусту. Грибной отвар смешать с мукой и яйцами, посолить, добавить тертый мускатный орех и залить запеканку.

Сверху посыпать панировочными сухарями или тертым сыром, сбрызнуть сметаной или растопленным маслом и запекать в духовке на умеренном огне до образования поджаристой корочки.

Вместо свежих грибов можно использовать соленые. В этом случае вместо грибного отвара берется кипяченая вода.

Запеканка овощная

Состав: *капуста – 500 г, брюква и репа – 300 г, мука – 30 г, молоко – 100 мл.*

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито.

Отдельно приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить 10 минут.

Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания.

При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Цимес еврейский

Состав: *морковь – 1 шт., репа – 1 шт., брюква – 1 шт., цветная капуста – 1 кочан, лук – 2 шт., изюм – 100 г, масло – 100 г, соль, сахар или мед, перец.*

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить в молоке или бульоне. Когда все будет готово, добавить мелкого изюма, соли, немного перца, сахара или меда, толченых пряностей и масла и томить под крышкой полчаса, заправив мукой.

Солянка овощная

Состав: *свежая капуста –250 г, масло сливочное – 25 г, лук – 40 г, морковь – 15 г, соленые огурцы – 70 г, грибы – 25 г, сыр – 5 г, маслины – 20 г, фрукты – 20 г, лимон – 10 г, томат – 20 г, 3 %-ный уксус – 5 г, мука – 4 г, соль, перец, сахар, лавровый лист, зелень.*

Листья свежей капусты нарезать квадратиками, заложить в кастрюлю, добавить топленое масло и потушить. Морковь нарезать ломтиками, лук мелкими кубиками, обжарить их с маслом, мукой и томатом.

Обжаренные овощи соединить с капустой, добавить сахар и довести до готовности. В готовую капусту с овощами добавить соленые грибы, порезанные ломтиками, соленые огурцы (очищенные от кожуры и семян), также нарезанные ломтиками, соль, перец, лавровый лист. Полученную массу осторожно перемешать, прогреть и выложить на порционные сковороды, смазанные жиром. Сверху солянку посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче украсить зеленью, лимоном, маслинами и маринованными фруктами.

Солянка грибная из свежей капусты

Состав: *грибы – 500 г, капуста – 1 кг, морковь – 1–2 шт., петрушка (корень) – 1 шт., лук – 3 шт., соленые огурцы – 3 шт., томат-паста – 3 ст. л., жир – 3 ст. л., 3 %-ный уксус – 3 ч. л., сахар – 2 ч. л., масло сливочное – 2 ст. л., сухари –1–2 ст. л., тертый сыр – 1–2 ст. л., лимон (ломтик) – 1 шт., маслины – 1–2 шт., соль, перец, зелень.*

Свежие грибы отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, нарезать ломтиками, слегка обжарить в масле. Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, влить немного грибного бульона, добавить уксус, жир, томат-пасту и тушить, периодически помешивая. Лук, корень петрушки, морковь нарезать соломкой и обжарить в масле, затем положить в капусту, добавить огурцы, очищенные от семян и порезанные соломкой, соль, специи и еще немного потушить.

На смазанную маслом сковороду положить слой тушеной капусты, затем слой грибов, закрыть его еще одним слоем капусты, посыпать сухарями, смешанными с тертым сыром, и запечь в духовке. При подаче на стол полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Капуста тушеная

Состав: *капуста – 200 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.*

Половину небольшого кочана свежей капусты обмыть, разобрать на листья и вырезать кочерыжку. Листья мелко порубить и тушить в 1/2 стакана молока, наполовину разведенного водой. Когда капуста станет мягкой, прибавить масло и, помешивая, тонкой струйкой всыпать муку. Размешать до однородности, проварить 5–7 минут и подавать на стол.

Капуста, тушенная со свеклой

Состав: *квашеная капуста – 1 кг, лук – 1 шт., вареная свекла – 1 кг, жир – 2 ст. л., мука – 1 ст. л., соль, сахарный песок.*

Обжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную капусту, немного жидкости и тушить под крышкой. Вареную свеклу очистить и натереть на терке стружкой. В доведенную до полуготовности капусту добавить свеклу, муку, специи и тушить до готовности.

Капуста, тушенная с рисом

Состав: *капуста – 500 г, рис – 100 г, растительное масло – 4 ст. л., лук – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, перец и соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту смешать с луком, выложить в кастрюлю, влить воду, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль и тушить 15 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить все до готовности.

Капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Капуста паровая с морковью и горошком

Состав: *капуста – 150 г, морковь – 70 г, зеленый горошек – 30 г, растительное масло – 30 г, томатный соус – 30 г, соль, специи по вкусу.*

Капусту нарезать полосками, морковь – кубиками и все тушить в небольшом количестве воды и томатного соуса. Добавить зеленый горошек, соль, перец.

Капуста, тушенная с яйцами и луком

Состав: *белокочанная капуста – 500 г, сваренные вкрутую яйца – 3 шт., лук – 2 шт., сливочное масло – 50 г, растительное масло – 3 ст. л., соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить в сковороду, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и тушить на слабом огне до полуготовности. Затем положить яйца, добавить соль, сливочное масло, влить немного воды и тушить, помешивая, до готовности.

Капуста, тушенная с лимонным соком

Состав: *капуста – 500 г, жир или шпик – 50 г, сахарный песок – 1 ст. л., разбавленный лимонный сок – 1/2 стакана, соль, перец.*

Капусту нашинковать. На разогретой с жиром сковороде распустить и подрумянить сахарный песок, добавить капусту, соль, перец, разбавленный лимонный сок и тушить до мягкости.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: *морковь – 200 г, морская капуста – 50 г, яблоки – 70 г, растительное масло – 30 г, изюм – 10 г, сахар, соль, специи по вкусу.*

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло и специи, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Цветная капуста

Состав: *цветная капуста – 800 г, масло – 4 ст. л., тертые сухари – 2 ст. л., уксус, соль, вода, молоко.*

Капусту очистить от листьев и отрезать кочерыжку близ разветвления кочана. Затем капусту на 30 минут опустить в воду с солью и уксусом – это способствует удалению насекомых из кочана. После этого капусту обмыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить. В кипяток можно добавить молоко или уксус – они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить, в зависимости от величины кочана, 20–30 минут.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой и положить на сито, дать стечь воде и затем поместить кочерыжкой вниз на блюдо.

Кругом кочана поместить веточки петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус (сухарный, яично-масляный или яичный с вином), можно также посыпать сухарями.

Брюссельская капуста по-итальянски

Состав: *брюссельская капуста – 500 г, сыр – 75 г.* ***Для соуса:*** *маргарин – 80 г, мука – 40 г, молоко – 250 г, сливки – 30 г, лук – 100 г, соль, перец, мускатный орех, сок лимона.*

Очищенную и промытую брюссельскую капусту отварить в слегка подсоленной воде, подсушить на салфетке и порубить ножом. Репчатый лук мелко нарезать и подрумянить в масле на сковороде.

Добавить капусту, посолить и залить отдельно приготовленным соусом «Бешамель». Для этого из маргарина и муки приготовить светлую пассеровку и добавить молоко и сливки. Дать соусу постоять, чтобы загустел. Заправить перцем, мускатным орехом и соком лимона. Тушить капусту с соусом, а затем посыпать тертым сыром.

Капуста с грибами

Состав: *капуста – 1 кг, свежие грибы – 500–600 г или сушеные – 100 г, растительное масло – 3–4 ст. л., мука – 1 ст. л., сметана – 1/2 стакана, соль, уксус, перец, лук.*

Капусту мелко нашинковать, посолить, поперчить, полить уксусом и слегка перетереть руками, чтобы она дала сок. Через некоторое время отжать сок и тушить на растительном масле до полуготовности. Грибы мелко нарезать, обжарить также до полуготовности, смешать с капустой. Поджарить нашинкованный лук, всыпать подсушенную муку, добавить сметану, довести до кипения и вылить в капусту с грибами. Все перемешать и тушить 10–15 минут.

Можно приготовить это блюдо с сушеными грибами, но их нужно предварительно замочить на 2–3 часа, а потом сварить в той же воде до готовности.

Подавать с жареным картофелем.

Цветная капуста с картофельным пюре

Состав: *цветная капуста – 100 г, картофель – 100 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, соль.* Сварить цветную капусту в соленой воде, отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Протереть и смешать с протертым картофелем. Полученное пюре развести горячим молоком, посолить и прогреть на плите 2–3 минуты, не переставая взбивать венчиком. До кипения не доводить. При подаче на стол в овощное пюре положить сливочное масло.

Цветная капуста под капустным соусом

Состав: *цветная капуста – 150 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.*

Цветную капусту обмыть и сварить в подсоленном молоке, наполовину разбавленном водой. Отвар слить, а кастрюлю с капустой поставить в теплое место и укутать. Распустить масло, поджарить в нем просеянную муку и развести остывшим капустным отваром.

Полученным соусом залить капусту.

Цветная капуста под молочным соусом

Состав: *цветная капуста – 1 кочан, молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. л., натертый сыр – 1 ст. л., масло – 1–2 ст. л.*

Очищенную цветную капусту варить до готовности, примерно 20–30 минут, затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту переложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густоты, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 10–15 минут для запекания.

Капуста цветная, жаренная с сухарями

Состав: *цветная капуста – 1 кочан, сливочное масло – 100 г, панировочные сухари – 50 г.*

Сварить цветную капусту, разобрать на небольшие кочешки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол обсыпать сухарями, встряхнуть и положить на блюдо.

Цветная капуста с грибами в горшочках

Состав: *цветная капуста – 300 г, грибы – 100 г, растительное масло – 30 г, репчатый лук – 50 г, мука – 7–10 г, соль, специи, лимонная кислота по вкусу.*

Цветную капусту отварить и разобрать на соцветия.

Грибы нарезать ломтиками и тушить в небольшом количестве растительного масла и томатного соуса. Добавить воду, в которой варилась капуста, и немного муки. Этот соус используется для заливки грибов и капусты.

В горшочек уложить слоями цветную капусту, грибы, затем снова ряд капусты и ряд грибов, прикрыть капустой. Залить соусом и посыпать зеленью. Тушить до готовности в духовке.

Белокочанная капуста под молочным соусом

Состав: *капуста – 1 кг, молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. л., натертый сыр – 3 ст. л., масло – 3 ст. л.*

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в подсоленной воде 30 минут. После этого откинуть на сито, отжать и каждый лист сложить в виде конверта. Подготовленную капусту обжарить на масле, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (10–15 минут).

Брюссельская капуста с орехами и сухарями

Состав: *брюссельская капуста – 200 г, растительное масло – 30 г, сухари – 15 г, грецкие орехи очищенные – 30 г, соль по вкусу.*

Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде, а затем обжарить на растительном масле, посыпав сухарями и натертыми грецкими орехами.

Капуста брюссельская с сельдереем в молочном соусе

Состав: *брюссельская капуста – 500 г, сельдерей – 25 г, мука – 1 ст. л., молоко – 1/2 стакана, масло – 2 ст. л.*

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 минут. В отдельной посуде приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить (2–3 минуты). Затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно вливать горячее молоко и стакан отвара. Полученный соус проварить несколько минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить.

При желании капусту можно посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовке.

Голубцы овощные

Состав: *капуста – 1 кочан, морковь – 3–4 шт., лук – 2–3 шт., петрушка и сельдерей, помидор – 2 шт., сметана – 1 стакан, томат-пюре и масло – по 2 ст. л.*

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. После этого кочан капусты выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом.

На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут.

Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом.

Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

Постные голубцы

Состав: *капуста – 1 кг, молотые сухари – 1/2 стакана, растительное масло – 2–3 ст. л., соль – 1/2 ст. л.*

Отварить до полуготовности целый кочан капусты в подсоленной воде. Вытащить на дуршлаг и дать стечь воде. Разобрать кочан на листья и каждый из них завернуть конвертом, обвалять в сухарях и обжарить в масле. Можно подавать и остывшими.

Голубцы гречневые

Состав: *гречневая каша – 300 г, репчатый лук – 60 г, морковь – 40 г, томатный соус – 30 г, листья белокочанной капусты, соль, специи по вкусу.*

Для начинки голубцов сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить поджаренный на растительном масле лук и пассерованную морковь. Все тщательно вымесить, посолить и поперчить, завернуть фарш в листья капусты. Готовые голубцы уложить в смазанную растительным маслом утятницу, залить разведенным водой томатным соусом и тушить в духовке до готовности.

Голубцы с грибами и рисом

Состав для 1 способа: *свежие грибы – 300–400 г. картофель – 2–3 шт., морковь – 2–3 шт., репа или брюква – 1–2 шт., лущеный горох – 2–3 ст. л., капуста – 1 небольшой вилок, рис – 0,5 стакана, сливочное масло – 2 ст. л., лук – 1–2 шт., соль.* ***Для 2 способа:*** *грибы – 500 г, капустные листья – 1 кг, растительное масло – 150 г, лук – 200 г, рис – 150 г, соль, черный и красный перец.*

1 способ. Свежие грибы, очищенные и промытые, разрезанные на 2–4 части, положить в кастрюлю, проварить 30 минут, затем вынуть из бульона и пропустить через мясорубку. Поджарить лук до золотистой корочки. Сварить рис до полуготовности, смешать с грибами и поджаренным луком, посолить. Листья капусты ошпарить кипятком, чтобы они стали мягкими, положить на них приготовленный фарш, сделать голубцы. Нарезать кубиками картофель, морковь, репу или брюкву. Все овощи положить на дно гусятницы, добавить горох или бобы. На овощи положить голубцы, прикрыть сверху капустными листьями, залиты грибным бульоном и тушить до готовности.

2 способ. Свежие грибы очистить, промыть, пропустить через мясорубку и потушить в жире. Капустные листья, ошпарить кипятком. Поджарить на сковородке лук, добавить туда промытый рис, тушеные грибы, соль, красный перец, полстакана грибного отвара или теплой кипяченой воды и варить на слабом огне, пока рис не впитает в себя всю жидкость. Снять готовый фарш с огня, посолить по вкусу, посыпать черным перцем и перемешать. Положить фарш на капустные листья, свернуть их в голубцы, уложить голубцы в кастрюлю, сверху придавить тарелкой, залить грибным отваром и варить на слабом огне до готовности.

Вместо грибного отвара голубцы можно залить сметаной или томатным соусом.

Голубцы белорусские

Состав: *грибы – 300–400 г, лук – 30 г, морковь – 40 г, греча – 100 г, приправы, зелень, грибной соус – 100 г, сметана – 400 г, капустные листья.*

Отварить грибы в течение 40 минут, после чего слегка поджарить их с луком, морковью, петрушкой, посыпать приправами и перцем. Остудить и перемешать с гречневой крупой. Все завернуть в капустные листья. Положить на сковороду, залить грибным соусом и запечь до готовности. Подать со сметаной.

Голубцы с грибами и морковью

Состав: *листья белокочанной капусты – 8 шт.* ***Для начинки:*** *свежие грибы – 500 г или сушеные – 100 г, морковь – 2 шт., репчатый лук – 1 головка, растительное масло, соль по вкусу.*

Капустные листья проварить в кипящей воде 2–3 минуты, вынуть из воды, дать воде стечь. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке, репчатый лук и грибы (свежие или соленые) очистить, нарезать и тушить до готовности. Тушеные овощи соединить, тщательно перемешать и посолить. На лист капусты положить 1–2 столовые ложки фарша и завернуть, положить на сковороду, смазать маслом и поставить в разогретую духовку для зарумянивания.

Голубцы с рисом и айвой

Состав: *капуста – 1 рыхлый кочан, растительное масло – 2 ст. л., соль по вкусу.* ***Для фарша:*** *рис – 1 стакан, айва – 1 крупный плод, репчатый лук – 1 головка, морковь – 1 шт., масло – 2 ст. л., соль по вкусу, рубленая зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.*

Капусту разобрать на листья, опустить их в кипящую воду, варить 20 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Необходимо срезать утолщенные прожилки или слегка отбить. Рис промыть, сварить рассыпчатую кашу. Морковь и лук спассеровать в масле. Айву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, отварить до мягкости, слить отвар в другую посуду, а айву откинуть на дуршлаг. Соединить рис, айву, морковь, лук, приправить солью и мелко нарезанной пряной зеленью, перемешать. В листья положить фарш, завернуть конвертиками, перевязать ниткой и обжарить с обеих сторон. В сотейник или утятницу переложить голубцы, полить их растительным маслом и отваром айвы, накрыть крышкой, поставить в нагретую духовку и довести до готовности.

Капуста запеченная

Состав: *капуста – 500 г, мука – 2 ст. л., яйцо – 4 шт., соль, зелень, сливочное масло – 2 ст. л.*

Взять вилок капусты. Отделить листья, толстые прожилки срезать. Капустные листья ошпарить кипятком. Листья целиком потушить в масле, посолить. Яйца взбить, вмешать муку. Залить этой смесью капусту. Блюдо тушить до готовности на слабом огне под крышкой 15 минут.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Котлеты капустные

Состав: *капуста – 1 кг, манная крупа – 1/2 стакана, молоко – 1/2 стакана, яйца – 3 шт., сухари – 1/2 стакана, масло – 3 ст. л.*

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности примерно 30–40 минут. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5–10 минут. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Котлеты подать к столу со сметаной.

Котлеты из капусты белокочанной

Состав: *капуста – 200 г, манная крупа – 15–20 г, панировочные сухари – 25 г, томатный соус – 30 г, растительное масло – 30 г, соль, специи по вкусу.*

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить до полуготовности. Тонкой струей засыпать манную крупу, тщательно размешать, посолить и варить 10–15 минут. Готовую массу слегка охладить и сформировать котлеты, которые, обваляв в сухарях, пожарить на сковороде в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

Подавать с томатным соусом.

Шницель из капусты

Состав: *капуста –1 кг, мука – 1/2 стакана, яйцо – 2 шт., сухари – 1/2 стакана, масло – 3 ст. л.*

Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до готовности. Затем капусту переложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить, отбивая тяпкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле. При подаче на стол уложить шницели на блюдо, отдельно подать сметану (можно смешать сметану с чесноком и солью).

Пудинг из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 150 г, булка – 20 г. масло сливочное – 1 ч. л., молоко – 1/4 стакана, яйцо – 1 шт., мука – 1/2 ч. л., соль.*

Отварить в подсоленной воде небольшой кочан цветной капусты. Отбросить через дуршлаг и дать стечь воде, протереть через сито. В полученное пюре добавить булку, предварительно вымоченную в молоке и отжатую, желток и взбитый в крепкую пену белок. Массу хорошенько размешать и выложить в сотейник, смазанный маслом и посыпанный мукой. Варить в духовке на водяной бане 20–30 минут. При подаче на стол полить соусом.

Суфле из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 150 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1/2 шт., соус «Бешамель», соль.*

Сварить небольшой кочан цветной капусты и протереть через сито. Смешать с густым соусом «Бешамель», посолить и прогреть на плите, не доводя до кипения. Сиять с огня и вмешать 1/2 массы взбитого яйца. Полученную массу перелить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане 25–30 минут.

Подавать со свежей сметаной.

Цветная капуста в омлете

Состав: *капуста цветная – 200 г, масло сливочное – 5 г, яичные белки – 2 шт., молоко – 60 г, сметана – 30 г.*

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки; затем сложить кочешки в однопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Капусту подать к столу в той же сковороде, в которой запекали.

Чебуреки постные

Состав: *вода – 0,5 л, мука – 700 г, растительное масло – 1 стакан, соль, перец по вкусу.* ***Для начинки****: квашеная капуста, жаренная с луком.*

В воде развести соль по вкусу, добавить черный молотый перец, просеянную муку и замесить тесто. Тесто должно быть эластичным. Раскатать тонкие лепешки толщиной 3 мм и диаметром около 20 см. На одну сторону лепешки положить приготовленную начинку не толстым слоем, а другой стороной накрыть, хорошо слепить края чебурека и наколоть вилкой в нескольких местах. Жарить в растительном масле. Можно подать как второе блюдо.

Гренки с овощами

Состав: *хлеб пшеничный – 60 г, молоко – 75 г, яйцо – 1 шт., сахар – 5 г, масло сливочное – 15 г, сметана – 30 г, капуста белокочанная – 75 г, морковь – 50 г, кабачки – 50 г, яблоко – 50 г, салат лиственный – 5 г, укроп – 5 г.*

Хлеб разрезать на 2 кусочка, обмакнуть в молоко, смешанное с сахаром и яйцом, и слегка запечь. Одновременно капусту и очищенные кабачки нашинковать и тушить со второй половиной молока и маслом. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.

Подавать гренки к столу со сметаной.

Маринованные овощи (тайская кухня)

Состав: *нарезанная цветная капуста – 1 стакан, нарезанные огурцы – 1 стакан, нарезанная белокочанная капуста – 1 стакан, кукуруза – 1 стакан, 3 %-ный уксус (приправленный по вкусу солью и сахаром) – 2 стакана, масло – 1 стакан, нарезанный чеснок – 1 ст. л., нарезанный лук шалот – 1 ст. л., нарезанный красный стручковый перец – 1 ст. л.*

Цветную капусту, огурцы и белокочанную капусту нарезать на куски одного размера. Каждый из видов овощей бланшировать в кипящем уксусе. Чеснок, лук и стручковый перец смешать, потолочь и обжарить в масле. Когда появится запах, добавить все бланшированные овощи и хорошо перемешать. Несколько минут продержать на сильном огне, постоянно помешивая. Потом приправить по вкусу и подать к столу.

Можно остудить овощи и хранить в банке с плотно притертой крышкой.

Кисло-сладкая капуста (тайская кухня)

Состав: *капуста – 1 кочан (около 900 г), красный перец чили – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., светлый соевый соус – 2 ст. л., рисовый уксус или сухой херес – 90 мл, тростниковый сахар – 115 г, соль по вкусу.*

Капусту нарезать полосками шириной 1 см, перец чили (без семян) – тонкими полосками. Смешать их с остальными продуктами, кроме масла. В глубокой сковороде разогреть масло и на среднем огне обжарить капусту, перемешивая, пока она не станет мягкой (5– 10 минут). Дать остыть, накрыть крышкой и поставить в холодильник до самой подачи на стол.

Подавать с рассыпчатым рисом или как отдельное блюдо.

Рецепт из цветной капусты и картофеля (индийская кухня)

Состав: *картофель (крупный) – 2 шт., растительное масло, цветная капуста – 1 средний кочан (около 1 кг), прожаренный тмин – 1 ч. л., черный молотый перец – 1/2 ч. л., красный молотый перец – 1 щепотка, куркума – 1/2 ч. л., соль – 1 ч. л., домашний или жирный магазинный йогурт (можно взять сметану) – 1 стакан, петрушка (веточки) – 3–4 шт.*

Картофель почистить, нарезать кружочками по 5 мм толщиной, промыть в холодной воде, обсушить бумажными салфетками. Влить достаточное количество масла в глубокую сковороду (или фритюрницу), чтобы заполнить наполовину. Поставить на средний огонь и медленно нагреть. Осторожно опустить картофель в масло и жарить до золотисто-коричневого цвета (8–10 минут). Извлечь кусочки шумовкой и разложить на противень, выложенный бумажными салфетками, поставить в предварительно нагретую духовку. Обжарить разделанную на соцветия капусту, пока не станет мягкой, до золотисто-коричневого цвета. Когда все овощи поджарятся, переложить их еще горячими в большую миску. Всыпать тмин, черный и красный перец, куркуму, соль. Все перемешать.

Перед самой подачей на стол залить йогуртом (или сметаной), украсить веточками петрушки.

Грибы с цветной капустой

Состав: *свежие грибы – 500 г, цветная капуста – 1 кг, сливочное масло – 4–5 ст. л., панировочные сухари – 2–3 ст. л., тертый сыр – 2–3 ст. л., соль.*

Свежие грибы очистить, промыть и поджарить. Кочан цветной капусты разделить на головки, отварить до полуготовности в подсоленной воде, обвалять в панировочных сухарях и поджарить на сливочном масле. Капусту и грибы разложить на глубокой сковороде, чередуя друг с другом, затем обсыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом.